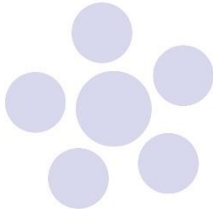


Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen
Abteilung Münster
Fachbereich Sozialwesen

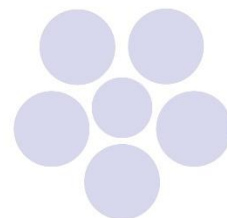


Bachelororthesis im Studiengang Soziale Arbeit

Hochsensibilität in der Sozialen Arbeit

Fluch oder Segen für die professionelle Gestaltung der
stationären Hilfen zur Erziehung?

Vorgelegt von
Pascal Philipp Kania
Matrikel-Nr.: 513103
Datum: 28.11.2018



Erstleser: Prof. Dr. Helmut Lambers
Zweitleserin: Prof. Dr. Andrea Tafferner

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Einleitung | 1 |
| 2 | Stand der Forschung..... | 3 |
| 2.1 | Beschreibung, Merkmale und Ausprägung von Hochsensibilität..... | 4 |
| 2.1.1 | Begriffsklärung und wissenschaftlicher Kenntnisstand | 5 |
| 2.1.2 | Sensibilität, Introversion und Extraversion..... | 12 |
| 2.1.3 | Vor- und Nachteile | 15 |
| 2.1.4 | Stigmata in der Gesellschaft..... | 18 |
| 2.1.5 | Hochsensibilität bei Männern..... | 20 |
| 2.1.6 | Definition..... | 23 |
| 2.2 | Charakteristika und Herausforderungen in den stationären Hilfen zur Erziehung | 24 |
| 2.3 | Vulnerabilität und Resilienz | 27 |
| 2.4 | Das Modell der Salutogenese | 29 |
| 3 | Untersuchungsdesign und -methode | 30 |
| 3.1 | Forschungsfrage | 31 |
| 3.2 | Qualitatives Interview | 31 |
| 3.3 | Hypothesen | 33 |
| 3.4 | Wahl der Expert*Innen | 34 |
| 4 | Forschungsergebnisse | 35 |
| 4.1 | Ausprägung, Auswirkungen und Umgang mit der Hochsensibilität in der Freizeit und im Kontext der stationären Hilfen zur Erziehung ... | 36 |
| 4.2 | Erfahrungen mit der Hochsensibilität in der professionellen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in schwierigen Lebenslagen..... | 37 |
| 4.3 | Erfahrungen mit der Hochsensibilität im Kontext der stationären Hilfen zur Erziehung mit dem Kollegium und der Führungskraft | 39 |
| 4.4 | Formen der Psychohygiene | 40 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 4.5 | Haltung zur Hochsensibilität | 41 |
| 4.6 | Fazit der Forschungsergebnisse | 43 |
| 5 | Die Bedeutung der Hochsensibilität in den stationären Hilfen zur Erziehung | 44 |
| 5.1 | Der Nutzen von hochsensiblen Fachkräften in der Praxis | 45 |
| 5.2 | Auswirkungen auf das Team | 49 |
| 5.3 | Führungsstil | 51 |
| 5.4 | Fortbildungen | 53 |
| 6 | Professioneller Umgang hochsensibler Fachkräfte in den stationären Hilfen zur Erziehung | 54 |
| 6.1 | Allgemeine Psychohygiene | 55 |
| 6.2 | Burnoutprävention | 58 |
| 6.3 | Supervision, Co-Betreuungssystem und Kollegiale Beratung | 61 |
| 6.4 | Resilienztraining | 62 |
| 7 | Fazit | 66 |
| | Literaturverzeichnis | 69 |
| | Anhang | 73 |

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Stressschwellenmodell

17

Abkürzungsverzeichnis

BAS = Behavioral Activation System

BIS = Behavioral Inhibition System

et al. = Und andere

GFK = Gewaltfreie Kommunikation

H.B.T. = Human Balance Training

HSP = Hochsensible Personen

HSPS = High Sensitive Person Scale

HSS = High Sensation Seeking

KJH = Kinder- und Jugendhilfe

SPS = Sensory-processing-sensitivity

1 Einleitung

Hochsensibilität. Ein Persönlichkeitsmerkmal, ein Wesenszug bzw. ein Temperamentsmerkmal mit zahlreichen Eigenschaften und ein recht unerforschtes Thema auf dem Gebiet der Psychologie und Neurologie, welches im Laufe der letzten Jahre auf wachsendes Interesse stößt. Jedoch gibt es reichliche Stigmata in der Gesellschaft, die es HSP (hochsensiblen Personen) schwer machen sich sozial zu integrieren. Dies gilt wegen der sozialisationsbedingten westlichen Rollenbilder besonders für Männer. HSP fühlen sich in der Regel unverstanden und ausgegrenzt, besonders wenn sie ängstlich oder schüchtern sind. "Du bist aber nah am Wasser gebaut", "Stell dich doch nicht so an", oder "Du musst dir ein dickeres Fell zulegen" sind Redewendungen, die sie bereits oft in der Kindheit von ihren Mitmenschen vermittelt bekommen. (vgl. Felten-Leidel 2015, 6f.) Circa 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung sind hochsensibel. Durch dieses vorrangig vererbte Persönlichkeitsmerkmal können Menschen optische Eindrücke, Geräusche, körperliche Empfinden sowie Emotionen differenzierter wahrnehmen und besitzen infolgedessen eine höhere Intuition. (vgl. Aron 2017, 30f.) Allerdings kann die Vielzahl an Informationen bei bestimmten Konstitutionen zu einer Überreizung führen, welche (psycho)somatische Symptome wie z.B. Schwindelgefühle, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden oder nervöse Zustände auslöst. (vgl. Blach 2016, 138) Aufgrund der Vielzahl an positiven sowie negativen Eigenschaften ist der Wesenszug daher als „neutral“ (vgl. Aron 2017, 37) zu betrachten.

Auch Fachkräfte der Sozialen Arbeit tragen den Wesenszug in sich. Eine Grundannahme dieser Arbeit ist, dass sich der Prozentsatz von Hochsensiblen trotz der hohen psychischen Belastung dort ähnelt, da diese Personen nicht nur eine empathische Grundvoraussetzung haben menschliche Gefühle besonders gut zu lesen, ein ausgeprägtes Moralverständnis besitzen und sich deshalb für die Tätigkeit als Berater*In berufen fühlen, sondern auch bei introvertierter Ausrichtung leichter intensive Beziehungen eingehen können. (vgl. a.a.O., 163,186f.; Blach 2016, 144) Aufgrund der Aufgabenvielfalt der Sozialen Arbeit wird die Thesis auf den Bereich der Kinder- und Jugendhilfe, im genaueren der stationären Hilfen zur Erziehung, bezogen. Dies liegt zum einen an dem favorisierten Tätigkeitsfeld von vielen jungen Absolvent*Innen der Hochschule, zum anderen an den vielfältigen beruflichen Herausforderungen, denen der Bereich unterliegt. Die Forschung dieser Thesis geht den Fragestellungen nach: Was für Erfahrungen haben hochsensible Fachkräfte in den stationären Hilfen zur Erziehung gemacht? Welche Bedeutung resultiert daraus für

die Soziale Arbeit? Wie kann der professionelle Umgang mit dem Persönlichkeitsmerkmal in der Praxis aussehen?

Aufgrund der Komplexität der Hochsensibilität und der Relation zur Sozialen Arbeit wird im zweiten Kapitel der aktuelle Forschungsstand in Bezug auf alle inhaltlichen Thematiken ausführlich beschrieben, die für diese Thesis benötigt werden. Dazu gehören neben dem Phänomen der Hochsensibilität auch die Belastungsformen in den stationären Hilfen zur Erziehung, die Vulnerabilitäts- und Resilienzforschung sowie das Modell der Salutogenese. Der bisherige Forschungsstand der Hochsensibilität lässt es zu, Hypothesen in Bezug auf die Auswirkungen in der Sozialen Arbeit zu erstellen. Diese werden in Kapitel 3 kurz vorgestellt und für die Auswertung zu Kategorien zusammengefasst. Im darauffolgenden Abschnitt werden die Ergebnisse der qualitativen Forschung vorgestellt. Des Weiteren ist zu erforschen, welche Bedeutung daraus für die Soziale Arbeit resultiert. Im fünften Kapitel werden z.B. der Nutzen der Hochsensibilität in der Praxis, die Auswirkungen auf das Team sowie wichtige Trägeraspekte aufgeführt. Die empirischen Forschungsergebnisse der Thesis werden mit diesem Wissen in Relation gesetzt und ein professioneller Umgang hochsensibler Fachkräfte in den stationären Hilfen zur Erziehung wird daraus abgeleitet. In Kapitel 6 werden z.B. Formen der Psychohygiene, Burnoutvermeidung sowie das Resilienztraining beschrieben. Bereits an dieser Stelle ist zu erwähnen, dass es ein Forschungsdefizit um das Phänomen der Hochsensibilität gibt. Ebenso kann zu diesem Zeitpunkt das Persönlichkeitsmerkmal noch nicht standardisiert festgestellt werden.

Hochsensibilität ist ein bedeutsames Thema, welches den Mensch in einem seiner Grundzüge beschreibt. Mithilfe der Erklärung des Phänomens können Personen auf der ganzen Welt verstehen, weshalb sie so intensiv auf äußere und innere Reize reagieren und wie sie sich vor einer Überreizung schützen können. Bislang gibt es keine einheitliche wissenschaftliche Definition zur Hochsensibilität. (vgl. Hensel 2013, 33) Ein Ziel dieser Arbeit ist es anhand des aktuellen Forschungsstandes eine eigene zu erstellen, die den Kern des Wesenszugs trifft. Ebenso gibt es zurzeit sehr wenige veröffentlichte Bachelorthesen, die das Persönlichkeitsmerkmal auf die Soziale Arbeit beziehen. Gerade dieser Bereich ist von intensiven Beziehungen und hohen Belastungen geprägt. Daher ist es besonders wichtig aus der Sicht von Fachkräften das pädagogische Potenzial dieses Themas und Maßnahmen zum Schutz des Wohlbefindens zu ergründen. Demnach liefert diese wissenschaftliche Arbeit wichtige Informationen, um Fachkräften, Teams und Führungskräften eine Perspektive für einen angemessenen Umgang mit dem Persönlichkeitsmerkmal zu geben. Schließlich bieten die Ergebnisse unter dem Aspekt der

Professionalität schließlich die Möglichkeit die eigene Person reflexiver und bewusster in die pädagogische Arbeit einzubinden.

2 Stand der Forschung

Im folgenden Kapitel wird der aktuelle Stand der Forschung in Bezug auf die Thematiken der Thesis aufgeführt. Der Fokus liegt dabei auf dem Phänomen der Hochsensibilität. Elaine N. Aron gilt als Erforscherin des Wesensmerkmals. (vgl. a.a.O., 31) Sie ist als Psychologin in der Forschung tätig und arbeitet als Universitätsprofessorin sowie als Psychotherapeutin. Sie ist selber hochsensibel und schildert offen ihre belastenden Erfahrungen mit diesem Persönlichkeitsmerkmal von der High School bis zur Promotion an der Universität in Berkeley, Kalifornien. (vgl. Aron 2017, 15-17) Aron wertete umfangreich psychologische Studien über die grundsätzliche Sensibilität aus und bezog später das Konstrukt der Hochsensibilität darauf. (vgl. Hensel 2013, 31) Physiologisch bedeutet Sensibilität, dass das Nervensystem in der Lage ist entsprechende Reize aufzunehmen und als Wahrnehmung/Empfindung zu interpretieren sowie in Gefühle und Reflexe zu übertragen. Psychologisch betrachtet, versteht sich der Begriff als ein Teil der emotionalen Intelligenz, wodurch ein empathisches feinfühliges Handeln gegenüber anderen Menschen ermöglicht wird. Hochsensibilität beschreibt demnach durch die veranlagungsbedingte Beschaffenheit des Nervensystems ein sehr hohes Maß an Sensibilität, was HSP von der Mehrheit der Individuen unterscheidet. (vgl. Hensel 2015, 17)

Die Forschung zum Thema Introvertiertheit des Psychiaters Carl Gustav Jung nahm Aron als Grundlage ihrer Arbeit, da das Thema am engsten mit der Sensibilität verwandt ist und es allgemein wenig Fachliteratur dazu gab. Jung sagt jedoch aus, dass introvertierte Menschen nicht gesellig seien. Diese Gleichsetzung der Sensibilität mit der Introvertiertheit kritisierte Aron und beschloss in den 90-er Jahren selber zum Thema zu forschen. Sie erstellte einen Fragenkatalog basierend auf vierzig Interviews, welche jeweils zwischen zwei und drei Stunden andauerten. (vgl. Aron 2017, 17-19) Dieser wurde später als Selbsttest in ihrem ins Deutsche übersetzten Standardwerk „Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen“ (original: Aron, Elaine N. 1996. The Highly Sensitive Person. How To Thrive When the World Overwhelms You) abgedruckt. (Hensel 2013, 32)

Des Weiteren folgen eine Beschreibung der stationären Hilfen zur Erziehung und des dazugehörigen Forschungsstandes über die aktuellen Herausforderungen des Arbeitsfeldes. Aufgrund der Vielzahl an positiven und negativen Eigenschaften sowie

der Komplexität des menschlichen Körpers werden darüber hinaus die gegenwärtigen wissenschaftlichen Erkenntnisse über die Resilienz und dem Modell der Salutogenese beschrieben, um in Kapitel 6 auf den professionellen Umgang mit der Hochsensibilität aus Sicht von Fachkräften der stationären Hilfen zur Erziehung einzugehen.

2.1 Beschreibung, Merkmale und Ausprägung von Hochsensibilität

Arons Forschungsarbeiten und ihre umfangreiche Auswertung psychologischer Wissenschaftsliteratur haben dazu geführt, dass die gesammelten Erkenntnisse über die Hochsensibilität einen Anklang in der amerikanischen Psychologie gefunden haben. Ihre Studienergebnisse wurden in der bedeutsamen Fachzeitschrift „Journal of Personality and Social Psychology“ der „American Psychological Association“ veröffentlicht. Der erste wissenschaftliche Artikel dazu trug den Titel „Sensory-Processing Sensitivity and its Relation to Introversion and Emotionality“, welchen sie 1997 zusammen mit ihrem Ehemann Arthur Aron schrieb. (vgl. ebd.) Sie erarbeiteten den Begriff „highly sensitive persons“ und prägten das dazugehörige Temperamentsmerkmal sensory-processing sensitivity (SPS), welches sich unter anderem auch bei den Konstrukten der Introversion und des Neurotizismus beobachten lässt. (vgl. Blach 2016, 15) Aron fasst die vier folgenden Merkmale von SPS unter der englischen Abkürzung DOES zusammen, durch welche sich ein hochsensibles Temperament erkennen lässt:

- 1. „Gründliche Informationsverarbeitung („Depth of processing“)
- 2. Übererregbarkeit („Overarousability“)
- 3. Emotionale Intensität oder Reaktivität (inklusive Empathie) („Emotional Intensity, including empathy“)
- 4. Sensorische Empfindlichkeit („Sensory sensitivity“) (Aron 2014 zit. N. Falkenstein 2017, 55)

Für eine mögliche Hochsensibilität müssen laut Aron alle vier Indikatoren seit der frühen Kindheit vorhanden und dürfen nicht die Folge einer psychischen Erkrankung oder traumatischer Erfahrungen sein (vgl. Falkenstein 2017, 55) Sie und ihr Ehemann entwickelten für die Messung von Hochsensibilität (SPS) den besagten Fragenkatalog mit dem Namen „Highly Sensitive Person Scale“ (HSPS), welcher 27 Items beinhaltet und das eindimensionale Konstrukt der Hochsensibilität feststellte.

Smolewska et al. und Evers, Rasche und Scharbracq konnten 2006 und 2008 allerdings mit der leichten Erregbarkeit, der ästhetischen Sensibilität bzw. dem ästhetischen Bewusstsein und der niedrigen sensorischen Reizschwelle drei Faktoren identifizieren. (vgl. Blach 2016, 22)

Zunächst wird nun das Thema Hochsensibilität aufgrund dessen Komplexität weiter differenziert. Anzumerken ist hier, dass Themengebiete der Psychologie, wie z.B. die Reizwahrnehmung oder die Sinnesverarbeitung des Gehirns, zwar behandelt, aber nicht in die Tiefe gehend bearbeitet werden. Der Fokus liegt hier auf die psychologischen Auswirkungen von Hochsensibilität und den soziokulturellen Aspekten des Persönlichkeitsmerkmals. Als nächstes findet in Anbetracht der im Internet und bei diversen Autor*Innen kursierenden fälschlichen Synonyme eine Begriffsklärung statt. Wie bereits erwähnt gibt es bislang keine einheitliche wissenschaftliche Definition von Hochsensibilität. Deshalb folgen danach diverse wissenschaftliche Beschreibungen des Wesenszugs. Neben Aron als Vorreiterin dient die Österreicherin Blach, die 2016 einen empirischen Zugang zum komplexen Phänomen der Hochsensibilität herstellt und unter anderem untersucht hat, inwieweit Ängstlichkeit, Depression, Stress, Alter sowie Geschlecht mit der Hochsensibilität zusammenhängen und ob HSP eine präzisere Herzwahrnehmung besitzen. Falkenstein bezieht das Persönlichkeitsmerkmal auf das Konstrukt des Mannes und zeigt wesentliche Aspekte auf, warum es mit diesem Geschlecht in der westlichen Welt zu Ausgrenzungserfahrungen kommen kann. Konkludierend wird dann aus dem Forschungsstand eine eigene Definition aufgestellt.

2.1.1 Begriffsklärung und wissenschaftlicher Kenntnisstand

Bei deutschsprachigen Expert*Innen und Autor*Innen gibt es eine Vielzahl an Synonymen für Hochsensibilität, die seit Arons Gründung des Konstrukts benutzt werden. Es fallen Begriffe wie Hochsensitivität, Hochempfindlichkeit, Hochempfindsamkeit, Hypersensitivität und Überempfindlichkeit. Die meisten, die sich mit dem Thema beschäftigen, gebrauchen den Begriff Hochsensibilität. Jedoch ist eine Minderheit vorhanden, die die Bezeichnung Hochsensitivität vehement verbreitet. (vgl. Hensel 2013, 35) Das kann an der negativ behafteten Geschichte des Wortes Sensibilität liegen. Ein Beispiel hierfür ist die abwertende Bezeichnung „Sensibelchen“. (ebd.) Hensel ist Sprachwissenschaftlerin und zieht bei der Problematisierung des Begriffs sensitiv das deutsche Wörterbuch WAHRIG zu Rate:

- „empfindsam: gefühlvoll, zart empfindend, aufnahmefähig für Reize und Eindrücke
- empfindlich: empfänglich für Reize, leicht verletzbar, zimperlich, wehleidig, weichlich, leicht zu beleidigen
- sensitiv: leicht reizbar, überempfindlich, feinnervig
- sensibel: reizempfindlich, empfindsam, feinfühlig; zu lat. sentire ‚fühlen, empfinden, wahrnehmen‘“ (ebd.)

Empfindsame Menschen haben eine hohe Aufnahmefähigkeit für Reize, aber das macht sie demnach auch empfindlich bzw. verletzlich. Hensel kommt zu dem Ergebnis, dass es keine passgenaue Übersetzung zu Arons „sensitive“ gibt. HSP sind nicht nur empfindlich, sondern auch empfindsam. Das deutsche Wort „sensitiv“ klingt zwar ähnlich, hat jedoch ein nicht ganz zutreffendes Bedeutungsspektrum. Ihrer Meinung nach erschließt sich die korrekte Übersetzung über die allgemeine sprachliche Bedeutung und daher ist der Begriff Hochsensibilität für den deutschsprachigen Raum die passendste Übersetzung für Arons „High Sensitivity“. (a.a.O., 35f.)

Hochsensible Menschen können aufgrund des individuell ausgeprägten Erregungsniveaus Stimulationsgrade differenzierter wahrnehmen. Dies bezieht sich sowohl auf genaue Geräuschunterschiede, optische Eindrücke, körperliche Empfindungen als auch auf Schmerzen. Sie sind sozusagen mit einem aktiveren Hör- und Sehsinn ausgestattet. HSP denken genauer über das nach, was sie wahrnehmen und stellen feine Differenzierungen fest. Das erweiterte Wahrnehmungsvermögen trägt darüber hinaus zu einer ausgeprägten Intuition bei, wodurch bewusst und unbewusst Informationen aufgenommen und verarbeitet werden. (vgl. Aron 2017, 30f.) Das liegt daran, dass hochsensible Menschen einen weniger ausgeprägten neurologischen WahrnehmungsfILTER besitzen. Dieser ist grundsätzlich für die Unterscheidung der relevanten von den irrelevanten Reizen verantwortlich und verhindert eine Überlastung des Bewusstseins, welches wesentlich weniger Kapazitäten hat als das Unterbewusstsein. Durch die geringere Wahrnehmungsschwelle geraten schon schwächere Reize ins Bewusstsein. Deshalb wird von einer größeren Reizempfindlichkeit und einer Reizoffenheit gesprochen. (vgl. Hensel 2013, 44f.) Letztere ist nach Trappmann-Korr als eine neutrale Eigenschaft anzusehen, da es auf den Wahrnehmungsstil des jeweiligen Menschen ankommt inwiefern die Wichtigkeit von Informationen eingestuft wird. Der Wahrnehmungsstil von Hochsensiblen arbeitet ihrer Meinung nach holistisch bzw. ganzheitlich, wodurch ihr schnelles dringlichkeitsorientiertes Umschalten der Aufmerksamkeit erklärt werden kann. Die ausgeprägte Wahrnehmungsfähigkeit ermöglicht ebenso mehr Handlungsoptionen. Ferner ist es der Autorin nach falsch,

wegen der größeren Reizempfindlichkeit bzw. der Möglichkeit mehr Reize wahrzunehmen, von einer Filterschwäche zu sprechen. (vgl. Trappmann-Korr 2014, 134-138)

Hochsensible Menschen erahnen aufgrund dieser Eigenschaft oft unbewusst die Bedeutung von Begebenheiten. Des Weiteren bewirkt die Fähigkeit, dass sowohl die Vergangenheit als auch die Zukunft intensiver reflektiert werden. Dadurch können Prognosen über den Verlauf und das Ende erstellt werden. (vgl. Aron 2017, 31) Jedoch zeigen sich die negativen Auswirkungen der erhöhten Wahrnehmungsfähigkeit erst bei intensiveren Reizen. Was bei den meisten Menschen eine mittlere Erregung darstellt, führt bei Hochsensiblen zu einer hochgradigen "Erregung des Nervensystems." (ebd.) Eine Übererregung kann so weit gehen, dass eine transmarginale Hemmung ausgelöst wird (Schutzfunktion des Organismus vor einer Überstimulation), welche erstmals vom russischen Psychologen Iwan Pawlow am Anfang des 20. Jahrhunderts thematisiert wurde. (vgl. ebd.) Pawlow wollte eine objektive Methode finden Sensibilität zu messen. Dafür untersuchte er in seinem Experiment den Zeitpunkt, ab dem Menschen aufgrund extremen Lärms überstimuliert werden. Ab einer gewissen Dezibelzahl brach eine Gruppe von Testpersonen komplett zusammen. 15 bis 20 Prozent erreichte die Schwelle der transmarginalen Hemmung sehr schnell. Erst viel später reagierte die andere Gruppe auf die starken Reize. (vgl. Parlow 2015, 55) Der Forscher war damals schon der Meinung, dass diese grundlegend vererbte Reizwahrnehmung den Unterschied in der Funktionsweise des Nervensystems charakterisiert. (vgl. Aron 2017, 31)

Die wissenschaftliche Erklärung dafür, wie eine hochgradige Sensibilität überhaupt zustande kommt, beschreibt Aron wie folgt:

- „Fakt 1: Jeder Mensch [...] fühlt sich am wohlsten, wenn er weder gelangweilt noch überbeansprucht ist.
- Fakt 2: In der gleichen Situation und bei ein und demselben Reiz ist das Erregungsniveau des Nervensystems individuell unterschiedlich.“ (a.a.O., 29f.)

Das Nervensystem eines Menschen fühlt sich am wohlsten, wenn es einer optimalen Reizintensität ausgesetzt ist. Ist der Reiz zu schwach, fühlt sich das Individuum teilnahmslos oder träge. Um dies zu ändern werden Situationen aktiv verändert. So wird zum Beispiel das Radio lauter gestellt, Kaffee getrunken, die Arbeitsstelle gewechselt oder eine besondere Reise geplant. Ist ein Reiz jedoch zu stark, dann ist das Nervensystem übererregt. Dadurch wird das Individuum in seinem Denken und Handeln beeinträchtigt und fühlt sich unsicher. Um dies zu kompensieren, wird bewusst die Situation verlassen, sich abgelenkt oder eine Ruhephase eingenommen. Das

gesunde Maß liegt zwischen diesen beiden Extrempolen und gilt auch für Säuglinge. (vgl. ebd.) Die unterschiedliche Reizwahrnehmung wird überwiegend vererbt. Auch höhere Tierarten wie Mäuse, Katzen, Hunde, Pferde und Affen weisen diese Eigenschaft auf. Ähnlich wie bei Menschen reagieren 15 bis 20 Prozent der Tiere innerhalb ihrer Art sehr empfänglich gegenüber Reizen. Werden sensible Tiere untereinander gekreuzt, lassen sich auch dort sensible Nachfolgegenerationen feststellen. (vgl. ebd.)

Aron macht den Vorschlag den Charakterzug als „neutral“ (a. a. O., 37) zu bewerten, weil er je nach Situation einen Vor- oder Nachteil darstellt. Da auch bei höheren Tierarten eine erhöhte Reizempfindlichkeit festgestellt wurde, vermutet sie, dass es für die Existenz hochsensibler Wesen einen Grund gibt. Diese Artgenossen könnten nämlich benötigt werden, um durch die frühzeitige Erkennung von Signalen die anderen wachsam vor Gefahren zu schützen. Die sensible Wahrnehmung von Notwendigkeiten würde dazu führen, dass sie mehr Zeit in Problemlösungsstrategien investieren, da sie empfänglicher für Hunger, Kälte, Unsicherheiten, Erschöpfung und Krankheiten sind als andere. (vgl. a.a.O., 38)

Doch wie vollzieht sich eigentlich die Reizwahrnehmung im Gehirn, besonders wenn sie bei HSP ausgeprägter zu sein scheint? Aron hat die Erklärung in ihrem Buch sehr vage formuliert: „Der Unterschied liegt irgendwo auf dem Weg zwischen Nerv und Gehirn oder im Gehirn selbst, in der Verarbeitung von Informationen.“ (a.a.O., 30) Hensel nimmt dies zum Anlass, um jene Vorgänge näher zu beschreiben, auch wenn hier anzumerken ist, dass das Nervensystem bis heute nicht komplett erforscht ist. (vgl. Hensel 2013, 41) Wahrnehmungen entstehen, wenn sensorische Informationen (innere und äußere Reize) empfunden werden. Nimmt beispielsweise das Sinnesorgan Auge Reize als visuelle Wahrnehmung wahr, werden diese primären Sinnesindrücke als sogenannte Sinnesempfindungen an ein bestimmtes Areal des Gehirns zur Verarbeitung weitergeleitet. Diese sensorischen Gehirnareale bilden gemeinsam mit den Sinnesorganen die sogenannten sensorischen Systeme. Die Sensorik bezeichnet die Gesamtheit aller Vorgänge der Sinneswahrnehmungen. Im nächsten Schritt werden diese Empfindungen im Gehirn geordnet und bewertet. Dies geschieht vorrangig unbewusst durch den Vergleich mit zuvor abgespeicherten Informationen. Es entsteht ein Sinn, indem Einzelinformationen zu einem verständnisvollen Gesamteindruck verbunden werden. Erst dadurch sind beispielsweise Objekte, bestimmte Tiere oder Menschen, als diese erkennbar. Durch die Grundfähigkeit zur Wahrnehmung ist der Mensch überhaupt in der Lage sich zu orientieren, zu einer Erkenntnis zu gelangen, planerisch zu denken, sinnvoll zu Handeln und zu lernen. (vgl. a.a.O., 43f.)

Hensel vermutet, dass die besondere Wahrnehmungsfähigkeit bei Hochsensiblen sowohl mit einer ausgeprägten Aktivität der sensorischen Gehirnareale als auch mit der Form der Reizaufnahme und -weiterleitung zusammenhängt. Die intensivere äußere Reizwahrnehmung sowie das verstärkte innere Körperempfinden können mit einem größeren Vorkommen und einer stärkeren Effizienz der beanspruchten Rezeptoren im peripheren Nervensystem erklärt werden. Darüber hinaus scheint die Reizweiterleitung im Nervensystem mit einer höheren Geschwindigkeit zu arbeiten, was zur Folge hat, dass ein größeres Informationsaufkommen im Gehirn erfasst und verarbeitet werden kann. Die schnellere Alarmierung bei Reizen und die differenziertere Wahrnehmung von Feinheiten sind durch ein höheres Empfinden der sensorischen Systeme bei Hochsensiblen erklärbar. (vgl. ebd.)

Ein sensibler Wesenszug wird in den meisten Fällen vererbt. Daniels und Plonims Studien belegten dies vorrangig mithilfe von eineiigen Zwillingen, welche zwar getrennt aufwuchsen, jedoch ähnliche Verhaltensweisen zeigten. Dennoch gab es auch getrennt aufgewachsene Zwillinge, die unterschiedliche Charakterzüge hatten. Dies könnte darauf hindeuten, dass die Persönlichkeit des Erziehenden einen Einfluss auf die Sensibilität hat, unabhängig davon, ob der Elternteil biologisch ist oder nicht. (vgl. Aron 2017, 39f.) Weitere Untersuchungen zeigten das Rückzugsverhalten von zunächst zur Sensibilität neigenden Neugeborenen in stressreichen Situationen auf, welche später im Lebensverlauf verstärkt das eigene Zuhause oder die Schule als Schutzort aufsuchten. Zudem zeigten neugeborene Menschenaffen, die aufgrund von Trennung zur Mutter traumatisiert waren, als erwachsene ähnliche Verhaltensweisen wie bereits sensibel geborene Affen. (vgl. ebd.) Hochsensibilität kann also durch Lebensumstände verstärkt werden. Andersherum kann es aber auch herabgeschwächt werden, da viele hochsensibel geborene Kinder durch die Familie, Schulen oder den Freundeskreis dazu getrieben werden „unerschrockener“ (a.a.O., 40) zu sein. Das Leben in einer lauten Umgebung oder in einer großen Familie kann zu einer Minimierung der Hochsensibilität führen. Jedoch scheint das Persönlichkeitsmerkmal zu einem gewissen Grad immer zu existieren. (vgl. ebd.)

Der Psychologe von der Universität Harvard Jerome Kagan untersuchte die Entwicklung von Persönlichkeitsmerkmalen bei Säuglingen. Er fand heraus, dass 20 Prozent von ihnen sich extrem reaktiv auf Reize verhielten. Diese Säuglinge streckten und beugten ihre Gliedmaßen lebendig und bäumten sich auf, als ob sie aufschrecken oder ausweichen wollten. Des Weiteren fiel das häufige Schreien auf. Demnach kann Sensibilität bereits von der Geburt an beobachtet werden. (vgl. a.a.O., 60) Kagan entdeckte ebenfalls, dass viele hoch empfindsame Menschen eine vermehrte Aktivität in der rechten Gehirnhälfte aufwiesen, besonders diejenigen, die bereits sensibel zur

Welt kamen. Der Psychologe sieht diese Wesen als eine "besondere Spezies" (ebd.) an. Eine hohe Empfindlichkeit kann aber auch im Verlauf des Lebens durch z.B. Traumata, physische Krankheiten, organische Funktionsstörungen, Strahlenbelastungen oder Vergiftungen erworben werden. Bei der erworbenen, extrem ausgeprägten Sensibilität fehlen im Vergleich zu der angeborenen Hochsensibilität die Möglichkeit differenzierter Nuancen und ein tiefes Empfinden wahrzunehmen. Die Alarmbereitschaft, die hohe Wachsamkeit sowie das Reaktivsein beschränken sich meist auf einzelne Lebensbereiche und sind von Auslösereizen bestimmt. (Hensel 2013, 40f.) Die genetisch festgelegte Determinierung von Hochsensibilität ist bis heute nicht endgültig wissenschaftlich bewiesen. Anfangs gingen Aron und Aron zwar von einer Vererbung aus, hielten jedoch in der Studie von Aron et al. im Jahr 2005 das frühe Eintreten des Persönlichkeitsmerkmals für möglich. Chens et al. sowie Lichts, Mortensens und Knudsens Studien aus dem Jahr 2011 sahen eine genetische Disposition von Hochsensibilität als wahrscheinlich an. Die Forscher vermuten als Grund eine Assoziation mit Polymorphismen der Serotonin- und Dopamin-Transmittergene. In Zukunft sind Langzeit- bzw. –zwillingsstudien wichtig, um herauszufinden, inwieweit der Wesenszug genetisch und umweltbedingt gesteuert wird. (vgl. Blach 2016, 150f.)

Blachs Forschungen haben ergeben, dass Hochsensibilität primär ein psychologisches Phänomen ist, welches erst sekundär physiologische Auswirkungen hervorbringt. Das kardiovaskuläre System scheint bei HSP nicht vorrangig dabei beteiligt zu sein, sondern psychoneuroimmunologische Mechanismen sind zu vermuten. (vgl. a.a.O., 120-123) Des Weiteren fand die Forscherin heraus, dass die Faktoren Ängstlichkeit, Depression, Stress, Alter und Geschlecht mit einer Wahrscheinlichkeit von 59 Prozent das Kriterium der Hochsensibilität vorhersagen lassen. Insbesondere mit dem zunehmenden Alter scheint sich das Persönlichkeitsmerkmal zu intensivieren. Dies kann auf eine mit der Zeit positivere Sicht auf dieses zurückgeführt werden, welche im Vergleich bei jüngeren Menschen kulturell bedingt negativer ausfällt. Ebenso könnten die im Alterungsprozess verantwortlichen körperlichen Symptome und die damit einhergehenden möglichen kognitiven Prozesse ein Grund hierfür sein. Jedoch erklärt der Zusammenhang von psychologischen und demografischen Variablen mit der Hochsensibilität nicht, was die Ursache und was der Verstärker ist. (vgl. a.a.O., 117)

Blach hat mit der faktoriellen Struktur ihres Fragebogens zur Feinfühligkeit Lindners Studien bestätigt und starke Indizien aufgezeigt, dass Hochsensibilität ein mehrdimensionales Konstrukt ist, welches durch parallel auftretende Phänomene bestimmt ist und eine Normalverteilung der Hochsensibilitätswerte aufweist. Die

folgenden sechs Faktoren konnten von ihr herausgearbeitet werden: „leichte Erregbarkeit, ästhetische Sensibilität, niedrige sensorische Reizschwelle, zeitliche Überforderung, sozialer Rückzug und Gewissenhaftigkeit.“ (ebd.) Somit bestimmen nicht nur negative Aspekte das Persönlichkeitsmerkmal, sondern auch positive. Hoffmeister konnte 2012 mithilfe explorativer Zusatzfragen Zusammenhänge von Hochsensibilität mit folgenden Merkmalen sicherstellen: „erlebte Panikzustände, Verletzbarkeit, Tendenz zur Melancholie, diagnostizierte Angst- bzw. Panikstörung oder Agoraphobie, Phantasie, Religion/Spiritualität, Kreativität, Gefühlsansteckung, Perfektionismus, prosoziales Verhalten, emotionale Intelligenz, Hilfsbereitschaft und Hang zur Selbstkritik.“ (a.a.O., 118) Dagegen sehen Aron und Aron Hochsensibilität als ein homogenes Konstrukt an. (vgl. a.a.O., 119)

Arons Untersuchungen bestätigen die genetisch verschiedenen Arten von sensiblen Menschen. Sie führte eine Telefonstudie mit 300 zufällig ausgewählten Personen durch, wovon sich 20 Prozent als „extrem“ oder mindestens „ziemlich“ sensibel einschätzten. 27 Prozent bezeichneten sich als „mäßig“ empfindsam. Diese drei Kategorien bilden eine recht große homogene Gruppe mit ähnlichen Persönlichkeitsmerkmalen. Einen großen Bruch stellten die 8 Prozent dar, die sich als „nicht“ sensibel beschrieben und beträchtliche 42 Prozent behaupteten sogar, sie seien „überhaupt nicht“ sensibel. Aron stellt infolgedessen die Behauptung auf, dass Menschen sogar mit zwei, drei oder mehr sensiblen Wesenszügen geboren werden und es demnach eine unterschiedliche Ausprägung ergibt. (vgl. Aron 2017, 61) Auf der einen Seite sagt sie aus, dass Hochsensibilität ein homogenes Phänomen ist und grenzt HSP und Nicht-HSP aufgrund eines „willkürlich gesetzten Cut-Off-Wertes“ (Blach 2016, 119) voneinander ab. Auf der anderen Seite verdeutlicht sie, dass der Mensch ein oder mehrere sensible Wesenszüge haben kann. Laut Parlow können Menschen sensorisch sensibel, emotional sensibel und/oder kognitiv sensibel sein. (vgl. Parlow 2015, 63f.) Trappmann-Korrs Blickwinkel auf Begabungen schließt eine mögliche überdurchschnittlich hohe intellektuelle, kreative, emotionale, psychomotorische und sensorischen Erregbarkeit mit ein (vgl. Trappmann-Korr 2014, 183f.) Damit stellt Arons Aussage sowohl zu sich, zu Blach, zu Parlow, also auch zu Trappmann-Korr einen Widerspruch dar und es gilt Hochsensibilität als ein mehrdimensionales Konstrukt zu betrachten. Aktuell gibt es noch keine empirischen Studien über die differenzierten Ausprägungen von Hochsensibilität. Allein schon deswegen bietet Arons Kategorisierung Abgrenzungstendenzen, die vermieden werden sollten, um den objektiven Diskurs voranzutreiben. Es gibt aufgrund der Einteilung in ‚extrem sensibel‘ sogar die Hypothese, dass hyposensible Personen in der Population existieren. Jedoch sind bislang auch dazu keine Publikationen vorhanden. (vgl. Blach 2016, 120)

2.1.2 Sensibilität, Introversion und Extraversion

Bereits zu Beginn setzt sich Aron mit den Forschungen des Schweizer Psychiaters und Tiefenpsychologen Carl Gustav Jung auseinander und bezieht sich in ihren Arbeiten stark auf ihn. Mithilfe seiner bedeutsamen Studien über Introversion und Extroversion stellte sie fest, dass es viele Gemeinsamkeiten bei den Eigenschaften von Introversion und Hochsensibilität gibt. Als introvertiert bezeichnet Jung Menschen, die ihren Fokus auf die innere Welt, d.h. auf Gedanken, Empfindungen, Fantasien und Träume setzen. Extrovertierte Menschen orientieren sich dagegen auf die Dinge der äußeren Welt, insbesondere auf andere Menschen und Aktivitäten. (vgl. Hensel 2013, 38) Hochsensibilität ist eine Temperamenteigenschaft. Introversion sowie Extroversion sind dagegen sich erst im Lebensverlauf entwickelnde Persönlichkeitsstile und müssen aufgrund dessen von diesem Wesenszug abgegrenzt werden. (vgl. Falkenstein 2017, 47) Jedoch neigen insgesamt 70 Prozent aller HSP dazu sozial introvertiert zu sein (vgl. Aron 2017, 159) und daher ist es an dieser Stelle wichtig diese Persönlichkeitseigenschaft näher zu beleuchten und den Zusammenhang zur Hochsensibilität herzustellen.

Mehrere Wissenschaftler stellen die Hypothese auf, dass es zwei Systeme im Gehirn gibt, welche mit der Sensibilität zusammenhängen. Eines davon ist das Verhaltensaktivierungssystem (Behavioral Activation System, kurz: BAS), das mit Teilen des Gehirns verbunden ist, welche dafür zuständig sind Sinneswahrnehmungen aufzunehmen und sie in Befehle zur Körperbewegung zu übertragen. Dieses System verhilft den Individuen dazu auf Dinge, wie z.B. essbare Lebensmittel oder die Gesellschaft anderer Menschen, zuzugehen, um das Überleben zu sichern. Solange dieses aktiv ist, sind Menschen "wissbegierig, unerschrocken und impulsiv." (a.a.O., 62) Das andere System ist das Verhaltenshemmsystem (Behavioral Inhibition System, kurz: BIS). Es führt dazu, dass der Mensch sich von Dingen fernhält, besonders wenn damit Gefahren verbunden sind. Es macht ihn vorsichtig, wachsam und aufmerksam gegenüber Signalen. Die Aufgabe des Systems ist es, die Einzelheiten einer Situation aufzunehmen und mit bisherigen Erfahrungen zu vergleichen, die vorher als normal bewertet wurden. Dadurch ist eine Prognose bzw. vorausschauende Handlung möglich. Bei Unsicherheiten verhilft das System solange standhaft zu bleiben, bis die neuen Umstände verstanden werden. Für Aron stellt das Hemmsystem ein Aspekt der Intelligenz dar, weshalb sie es positiv als "Achtsamkeitssystem" (ebd.) bezeichnet.

Wird die Sensibilität anhand der zwei Systeme erklärt, gibt es zwei verschiedene Typen von hochsensiblen Menschen. Der eine ist bestückt mit einem durchschnittlich starken Achtsamkeitssystem, aber mit einem schwächer ausgeprägten Aktivierungssystem. Diese HSP sind eventuell ruhiger und geben sich mit einem einfachen Leben zufrieden. Der andere Typ weist sowohl ein starkes Achtsamkeitssystem als auch ein starkes Aktivierungssystem auf, welches jedoch weniger präsent als ersteres ist. Diese hochsensiblen Wesen sind zum einen wissbegierig und unerschrocken, zum anderen vorsichtig und ängstlich. (vgl. a.a.O., 63) Aron bezieht sich bei diesem Typus auf Zuckerman und beschreibt das Phänomen High Sensation Seeking (HSS) damit. (vgl. Hensel 2013, 64) Diese Art hochsensibler Menschen hat die Schwierigkeit den optimalen Grad des Erregungsniveaus zu erreichen, also weder gelangweilt noch überreizt zu sein. In diesen Personen herrscht sozusagen ein "ständiger Machtkampf zwischen dem Ratgeber und dem impulsiven, Raum beanspruchenden Krieger". (Aron 2017, 63)

Es gibt Forschungsarbeiten von Eyseneck zu introvertierten Erwachsenen, von Kagan zu gehemmten Kindern sowie von Cheek und Buss zur Schüchternheit bei Kindern und Erwachsenen. Aufgrund derer Ergebnisse sind Aron und Aron der Meinung, dass SPS bei den beiden Überlebensstrategien (Exploration oder dauerhafte Reaktionsbereitschaft mit möglichem Rückzug) die entscheidende Komponente bei der Wahl einer entsprechenden Strategie in neuen Situationen ist. (vgl. Blach 2016, 16) Laut Kagan reagieren insgesamt 15 bis 25 Prozent der Bevölkerung anders in der Auseinandersetzung mit Reizen als der Rest und selbst im Tierreich konnte dieses Phänomen beobachtet werden. Kagan stellte beispielsweise physiologische und kognitive Unterschiede zwischen gehemmten und ungehemmten Kindern in seinen Forschungen fest. Gehemmte Kinder waren im Vergleich weniger offen für spontane Gespräche, begegneten Erwachsenen und gleichaltrigen Kindern im Spiel distanzierter, spielten seltener mit neuem Spielzeug, hatten häufiger ungewöhnliche Ängste, eine intensivere sympathische Reaktivität und Muskelanspannung in den Stimmbändern, sowie größere Mengen an Noradrenalin im Urin und an Cortisol im Speichel. (vgl. a.a.O., 16f.) Des Weiteren hatten gehemmte Kinder einen stärkeren Blutfluss, ein erhöhtes Aufkommen von elektrischen Aktivitäten in der rechten Gehirnhälfte und wiesen vermehrt Koliken, Verstopfung, allergische Reaktionen, Schlaflosigkeit und Reizbarkeit auf. Eyseneck differenzierte aus den Ergebnissen ein zweifaktorielles Persönlichkeitsmodell. Zum einen aus der bipolaren Dimension Extraversion-Introversion und zum anderen aus der Dimension des Neurotizismus. (vgl. ebd.) Neurosen gehen oft auf eine gestörte Kindheit zurück und sind mit intensiven Ängsten, depressiven Stimmungslagen, Über-Angepasstheit oder Vermeidung von

Intimität verbunden. (vgl. Aron 2017, 114) Die Ängstlichkeit stellt keine eigene Dimension dar und wird mithilfe der beiden anderen Faktoren beschrieben. Die Erregungssensibilität des autonomen Nervensystems bestimmt die Ausprägung des Neurotizismusfaktors. Menschen, die eine hohe Ängstlichkeit aufweisen, haben sowohl einen stark ausgeprägten Neurotizismus als auch eine stark ausgeprägte Introversion und weisen ein leicht erregbares Nervensystem sowie eine hohe Erregung in der Hirnrinde auf. (vgl. Blach 2016, 17)

Aron und Aron gehen davon aus, dass Menschen mit einer hohen SPS auch eine höhere BIS-Aktivität aufweisen. Wesen mit einem stärkeren Hemmsystem können daher vermutlich leichter abgelenkt werden, sich schlechter konzentrieren, leichter von einer niedrigeren Stimulation überwältigt werden, sind anfälliger für negative Reize und fokussieren sich möglicherweise stark auf mögliche Gefahrenquellen. Dieses Wissen kann von Bedeutung sein, um mit der Stressreaktivität den Teilaspekt der Herausbildung von Ängsten, Depressionen und Belastungsreaktionen zu erklären. (vgl. a.a.O., 19) Jedoch muss an dieser Stelle eine neurale Erregung eindeutig von einer Angst unterschieden werden. Ängste können zwar diese Erregung auslösen, aber dies können auch andere Emotionen wie, z.B. Freude, Neugier oder Ärger. Die neurale Empfindung kann sich durch "Erröten, Zittern, Denkblockaden, Magenkrämpfe, Herzklopfen, Muskelverspannungen und Schwitzen der Hände oder anderer Körperteile" (Aron 2017, 34) bemerkbar machen. Die meisten dieser körperlichen Reaktionen werden nicht bewusst wahrgenommen und treten zum Beispiel in einer neuen Situation auf, bei einem ungewohnten Geräusch oder bei einem Überschuss an visuellen Eindrücken. Auch die Reaktion von Stress ist eine Erregung der Nerven. (vgl. a.a.O., 34f.) Daher kann eine empfundene Übererregung leicht als Ärger, (soziale) Ängstlichkeit bzw. Schüchternheit missinterpretiert werden. Für Aron und Aron ist diese Charakteristik am sinnvollsten, wenn sie als Sensibilität und nicht als Emotionalität betrachtet wird. Deren Forschungsergebnisse zeigen, dass ein Zusammenhang von Hochsensibilität mit Introversion und Emotionalität besteht, jedoch nicht mit diesen identisch ist. Ebenso ist das hochsensible Persönlichkeitsmerkmal kein Zusammenschluss aus sozialer Introversion und Emotionalität (vgl. Blach 2016, 20)

Die Konstrukte Hochsensibilität und Schüchternheit wurden zwar in einer Hypothese von Aron et al. voneinander getrennt, konnten jedoch unter einer bestimmten Voraussetzung in einen Zusammenhang gebracht werden. Wenn eine SPS und eine ungünstige Umwelt in der Kindheit gegeben sind, dann führt dies zu einer negativen Affektivität, die wiederum in einer Schüchternheit münden kann. HSP zeigen im Vergleich zu Nicht-HSP aufgrund einer gründlicheren Verarbeitung von Erlebnissen

leichter eine negative Affektivität und Schüchternheit, weil sie eine ungünstige Umwelt negativer erleben. Diese negative Affektivität kann sogar chronisch werden, wenn schlechte Vorerfahrungen neue soziale Situationen beeinflussen und in diesen Momenten negative Erfahrungen aus der Vergangenheit hervorrufen. (vgl. a.a.O., 25) Hochsensible, die eine ungünstige Kindheit hatten, wiesen z.B. höhere Introversions- und Emotionalitätswerte auf und waren im Durchschnitt unzufriedener mit ihrem Leben, besonders in den Bereichen der finanziellen Lage, Gesundheit und eigenen Person. (vgl. a.a.O., 36, 148)

Ebenfalls zeigen die Umweltfaktoren im Kontext von Persönlichkeit, Gesundheit und Krankheit einen starken Einfluss auf die Kindheit. Demnach sind sensible oder reaktive Kinder im Vergleich zu den anderen unter Stressbelastung krankheitsanfälliger, aber in einem positiven Umfeld am gesündesten. Des Weiteren sind sie in Kombination mit wiederholenden aversiven Erfahrungen und mangelnden Ressourcen anfälliger für Ängste, Übererregung und Depressionen. Laut Aron und Aron manifestiert sich diese Hemmung, Schüchternheit, geringe Geselligkeit und hohe negative Emotionalität bei sensiblen Menschen, weil sie damit eine wirksame Strategie gegen eine Überreizung verspüren. Außerdem ist dieses Verhalten ein Resultat früherer sozial einschränkender Erfahrungen und wird besonders in Form einer Überreizung in einer neuen Situation deutlich. Die geringere Geselligkeit bei einer chronischen Schüchternheit beispielsweise kann sich jedoch auch konkret aufgrund einer Vielzahl aversiver Bindungserfahrungen festigen. Hochsensibilität sollte dennoch von diesem Phänomen abgrenzbar sein, besonders aufgrund der vielen möglichen sensibilitätsverwandten Variablen. (vgl. a.a.O., 19) Es wird erneut deutlich, dass die Umweltfaktoren einen bedeutenden Einfluss auf sensible bzw. hochsensible Wesen haben können und weiterhin in dieser Thesis betrachtet werden.

2.1.3 Vor- und Nachteile

Wie bereits beschrieben ist Hochsensibilität ein neutrales Persönlichkeitsmerkmal, welches eine Vielzahl von Vor- und Nachteilen einschließt. Da einige mögliche Gefahren bereits im letzten Unterkapitel beschrieben wurden, liegt nun der Fokus auf den positiven Aspekten des Wesenszugs. Die Feinfühligkeit der Charaktereigenschaft kann ein großer Vorteil für HSP sein. Anzumerken ist hier, dass diese Eigenschaften nicht bei allen von ihnen gleichzeitig vorhanden sind, jedoch im Verhältnis zu Nicht-HSP wesentlich häufiger vorkommen. Folgende Eigenschaften führt Aron an:

- „besser im Aufspüren von Irrtümern und besser darin, sie zu vermeiden
- höchst gewissenhaft
- fähig, sich gut zu konzentrieren [...]
- besonders gut bei Aufgaben, die Umsicht, Sorgfalt, Schnelligkeit und das Aufspüren von feinen Unterschieden erfordern,
- fähig, Wahrgenommenes auf einer tieferen Ebene des so genannten semantischen Gedächtnisses zu verarbeiten
- nachdenklich, was ihre eigenen Gedanken betrifft,
- fähig, etwas zu lernen, ohne sich des Lernvorgangs bewusst zu sein
- durch die Launen und Gefühlsäußerungen anderer sehr beeinflussbar“ (Aron 2017, 35f.)

Darüber hinaus fügt Zeff auf der sozialen Ebene hinzu, dass HSP tendenziell freundliche, emphatische und kreative Wesen sind, was sie zu geborenen Beratern*Innen, Lehrern*Innen und Heilern*Innen macht. (vgl. Zeff 2015, 26) Die sensible Reizwahrnehmung ermöglicht hochsensiblen Menschen ein Nervensystem zu haben, welches sie:

- „zu Spezialisten bei feinmotorischen Arbeiten macht,
- geduldig abwarten lässt [...]
- auf Stimulanzien wie Koffein empfindlicher reagieren lässt
- mehr von der rechten Gehirnhälfte aus steuert (kreatives Gestalten liegt [ihnen, Anm. des Verf.] eher als lineares Denken),
- empfindlicher auf alles in der Luft reagieren lässt ([...]) das begünstigt auch Heuschnupfen und Hautirritation).“ (Aron 2017, 36f.)

Nach den Studien von C. G. Jung gibt es als Mensch vier Möglichkeiten Informationen aufzunehmen. Der Realitätssinn, welcher lediglich Reize aufnimmt, setzt sich aus den Empfindungen und Sinneswahrnehmungen zusammen. Durch den Möglichkeitssinn kann den Dingen mithilfe der Intuition eine Bedeutung zugeschrieben werden. Das gedankliche Ordnen basiert auf der Logik und gibt Auskunft darüber, was universell wahr zu sein scheint. Die vierte Möglichkeit stellt die Aufnahmefähigkeit des Fühlens dar. Diese beruht auf persönlichen Erfahrungen und wird von Dingen oder nahen Menschen gelenkt. Bei jedem Menschen ist unter diesen vier Funktionen mindestens eine besonders ausgeprägt. Hochsensible Wesen weisen oft eine differenziertere Funktion bei der Intuition, dem gedanklichen Ordnen und dem Bereich des Fühlens auf. Der Realitätssinn scheint nach Aron bei hochsensiblen Wesen weniger ausgeprägt zu sein, da der intuitive Typ (zu diesem gehören die meisten HSP) schlechter mit Tatsachen und Einzelheiten umgehen kann. (vgl. a.a.O., 332f.)

Besonders der Bereich des Fühlens ist an dieser Stelle hervorzuheben. Aron und Aron gehen davon aus, dass die höhere Sensibilität auf Feinheiten etwas mit der verstärkt nach innen gerichteten Orientierung sowie mit der Fähigkeit der retrospektiven und prospektiven Reflexion zu tun hat. Bei HSP mit einer ausgeprägten BIS-Aktivität arbeitet in der rechten Hemisphäre der Frontalcortex intensiver, welcher hauptsächlich zu einer stärkeren Verarbeitung und Speicherung von Informationen sowie zur Reflexion beiträgt. Blach vermutet, dass ein stärkeres Bewusstsein für die eigene Person und der Umwelt daraus resultiert. (vgl. Blach 2016, 18f.) Des Weiteren fand die österreichische Forscherin mit ihrem empirischen Fragebogen zur Feinfühligkeit weitere positive Aspekte der Hochsensibilität heraus, wie die ästhetische Sensibilität und die Gewissenhaftigkeit, welche Hinweise auf ein positives facettenreiches Innenleben geben. Mehrere Forscher bestätigten dies mit ähnlichen Faktoren wie z.B. „rich inner life.“ (Cheek et al. 2009 zit. n. Blach 2016, 144) Ebenso konnten ein hoher Gerechtigkeitssinn, internalisierte starke moralische Werthaltungen sowie eine sehr stark ausgebildete Empathie in der klinischen Psychologie festgestellt werden. Darüber hinaus wird eine höhere feinmotorische Fähigkeit bei HSP als wahrscheinlich angesehen. (vgl. Blach 2016, 144)

Die Nachteile der Hochsensibilität ergeben sich weitestgehend durch die Auswirkungen der Überreizung. Die intensivere Reizwahrnehmung führt dazu, dass HSP im Vergleich zu Nicht-HSP deutlich schneller bzw. einfacher die Stressschwelle überschreiten. Angelehnt an das Diathese-Stress-Modell verdeutlicht Blach in Abbildung 1 die Auswirkung von chronischem Stress, welche bei Hochsensiblen stärker ausgeprägt ist. Sie befinden sich nämlich dadurch eher im oberen Sektor der allgemeinen psychophysiologischen Erregung bzw. Anspannung und alltägliche sowie starke Stressoren führen dann letztendlich zu einer leichteren Überschreitung der Stressschwelle. (vgl. a.a.O., 138)

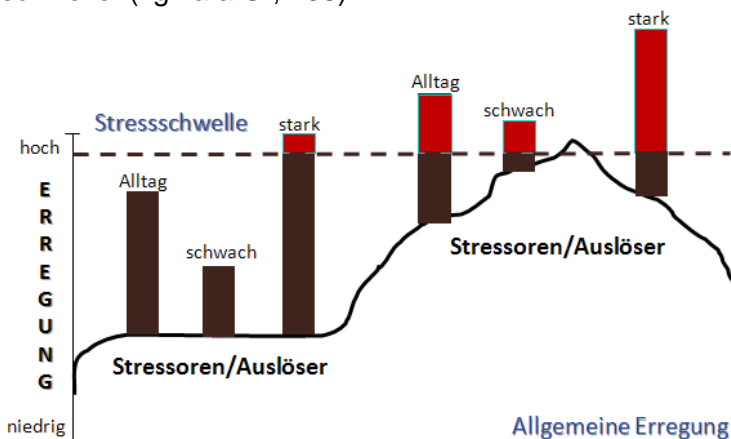


Abb. 1: Stressschwellenmodell (ebd.)

Bei der Überschreitung dieser Schwelle treten psychische und somatische Symptome der Überforderung auf, wie z.B. „Kopfschmerzen, Schwindel, Magen-Darm-Beschwerden, Nervosität, Ärger, usw.“. (ebd.) Stressoren werden nach Lazarus und Folkman ständig auf den Bedrohungscharakter und in Bezug auf die Bewältigungsmöglichkeiten überprüft. Die eigenen Ressourcen spielen hierbei die entscheidende Rolle. Sind nämlich genug Bewältigungsmöglichkeiten vorhanden, entsteht keine negative emotionale Reaktion (Distress). (vgl. ebd.)

Wie bereits erwähnt laufen hochsensible Wesen Gefahr ihre körperlichen Überempfindungen mit Ängsten zu verwechseln. Angelehnt an das Teufelskreislaufmodell von Margraf und Schneider (Anhang A. S.74) macht Blach deutlich, dass HSP eigene körperliche Empfindungen, wie z.B. einen unregelmäßigen Herzschlag, intensiver wahrnehmen. Diese sensiblere Wahrnehmung erfordert einen kognitiven Mehraufwand und löst so eine höhere Intensität der Emotionen aus. Das wiederum steigert die psychophysiologische Überreizung. Wird dieser Vorgang nicht unterbrochen tritt ein Stressempfinden ein, bei dem die körperlichen und psychischen Symptome aufrechterhalten bzw. verstärkt werden. Nun können sich ebenfalls Ängstlichkeits- und Depressivitätssymptome entwickeln bzw. bestehende Symptome intensivieren, welche wiederum physiologische Symptome hervorrufen und den Teufelskreislauf erneut starten. (vgl. Blach 2016, 146) In Kapitel 6.1 werden im professionellen Kontext Interventionen aus dem Bereich der Psychohygiene aufgeführt, um einen geeigneteren Umgang mit Stresssituationen und Ängsten aufzuzeigen.

2.1.4 Stigmata in der Gesellschaft

Aron schlägt vor, das Persönlichkeitsmerkmal als neutral anzusehen, was sich positiv auf die Ausgrenzungsgefahr auswirkt. Die Anthropologin Margaret Mead stellt jedoch fest, dass in unserer Gesellschaft weder Sensibilität noch irgendein anderer Charakterzug als neutral angesehen werden und das, obwohl Menschen mit einer Vielzahl an vererbten Eigenschaften in eine Kultur hinein geboren werden. Lediglich ein ganz kleiner Ausschnitt dieser Eigenschaften wird als ideal angesehen. Diese beschränken sich meist auf die für die Gesellschaft notwendigen Bereiche, wie z.B. das Pflegen der Kinder und die Strukturierung politischer Organisation oder religiöser Bräuche. Abweichungen werden schlichtweg negativ bewertet. (vgl. Aron 2017, 42) Dies kann zu einer Stigmatisierung durch die Gesellschaft führen, denn nach Goffmann ist ein Stigma „die Situation des Individuums, das von vollständiger sozialer

Akzeptierung ausgeschlossen ist.“ (Goffman 2010, 7) Chen und Rubin untersuchten, welche Eigenschaften von Schüler*Innen aus China und Kanada als positiv angesehen werden. In China wurden Sensibilität und Schüchternheit am häufigsten genannt, da diese für eine ruhige und verständnisvolle Umgangsweise stehen; in Kanada dagegen am seltensten. Die Chance als hochsensibler Mensch früh in der heutigen Kultur negativ wegen seines Charakterzuges konfrontiert zu werden sind demnach sehr hoch.

Gestützt wird dieses westliche Idealbild später durch Medien, Werbung, Profitstreben und der Gestaltung öffentlicher Plätze, welche allesamt suggerieren stark sein zu müssen und keinen Raum geben abweichende Wesenszüge in das Selbstbild zu integrieren. (vgl. Aron 2017, 42f.) Die Stigmatisierungen der Gesellschaft verzerren den objektiven Blick der psychologischen Forschung bei der Reflexion der Missstände dieser, da die Forschung ein Teil der Gesellschaft ist. So können falsche Adjektivzuschreibungen wie schüchtern, gehemmt oder introvertiert den Kern der Persönlichkeit verfehlen. In Japan und Schweden wird beispielsweise Sensibilität mehr wertgeschätzt, wodurch andere Untersuchungsergebnisse generiert werden. (vgl. a.a.O., 44f.) Ebenso ist an dieser Stelle anzumerken, dass solche verallgemeinernden Kategorisierungen der Forschung Extremwerte darstellen und leicht den Kern der Persönlichkeit von HSP verfehlen können. Nur eine ganzheitlich individuelle Sicht ermöglicht ein Herantasten an die Persönlichkeit des Menschen.

Die Mehrheit der Menschen teilt den Wesenszug nicht und kann demnach nur sehr schwer nachempfinden, wie es ist auf Reize hochsensibel zu reagieren. Dies führt dazu, dass viele HSP für schüchtern, ängstlich, schwach oder sogar für ungesellig gehalten werden. Da viele Hochsensible vor allem letztere Stigmatisierung fürchten, versuchen sie sich so gut es geht anzupassen. Dies kann aber zu einer Exzentrik oder einer Verausgabung führen. Das eigentliche Ich wird dabei verdrängt und die Stigmatisierung (zum Teil selbst) aufgeprägt. Im schlimmsten Fall werden sie von den Mitmenschen als verrückt oder neurotisch bezeichnet. (vgl. a.a.O., 27f.) Die Verwechslung mit der Schüchternheit liegt nahe, da z.B. 75 Prozent der amerikanischen Bevölkerung als sozial extrovertiert gelten. Bei den meisten Menschen findet eine Verwechslung zwischen der Empfindsamkeit und der Schüchternheit statt. Schüchternheit beschreibt eine Reaktion bzw. ist die Angst davor von anderen nicht akzeptiert zu werden und beschreibt damit einen Gemütszustand und keinen festen Charakterzug. Besonders eindrucksvoll hat dies 1971 das Stanford Experiment von Brodt und Zimbardo verdeutlicht. Des Weiteren kann dieses Merkmal wegen seiner Beschaffenheit nicht vererbt werden, Hochsensibilität dagegen schon. Obwohl eine chronische Schüchternheit bei HSP häufiger vorkommt,

tritt eine allgemeine Schüchternheit nicht bei allen von ihnen auf und ist situations- und kontextabhängig. (vgl. a.a.O., 150-153)

Ebenso führt die Verwechslung mit Neurotizismus zu weiteren Stereotypen. Einige HSP sind zwar sowohl hochgradig empfindsam als auch neurotisch, jedoch ist eine Neurose ein Störungsbild und kein temperamentbedingter Charakterzug und geht meist auf ein Kindheitstrauma zurück. Häufig wird Hochsensiblen diese Störung zugeschrieben, da sie von Natur aus eher ängstlich oder depressiv sein können. Aus dem Grund ist diese Differenzierung zum Neurotizismus wichtig. (vgl. a.a.O., 114) Hochsensibilität ist jedoch weder eine Krankheit, noch eine Störung oder ein Defekt, sondern ein vererbter Wesenszug. (vgl. Sellin 2015, 9) Zudem gibt es das Stigma, dass hochsensible Menschen weniger fröhlich sind bzw. sich weniger freuen können. Personen mit diesem Persönlichkeitsmerkmal können auf andere den Eindruck machen sie seien unglücklich oder schlecht gelaunt, da sie regelmäßig über den Sinn des Lebens, den Tod oder über die Schwierigkeit des Lebens nachdenken. Dies ist aber eine „Schwarz-Weiß-Malerei“. (Aron 2017, 38) Hochsensible Menschen präferieren das Gefühl Situationen bewusst wahrzunehmen und ihre Sinnlichkeit auszuleben, auch wenn das Bewusstwerden mancher Dinge ein negatives Empfinden auslöst. (vgl. a.a.O., 38f.)

Im nächsten Unterkapitel geht es in den Gender Studies von Falkenstein konkret um die Stigmatisierungen, denen die Männer in der westlichen Welt ausgesetzt sind. Aufgrund der Tiefe und Eigenartigkeit folgt nun ein separates Kapitel dazu.

2.1.5 Hochsensibilität bei Männern

Arons und Benhams Forschungsergebnisse zeigten 1997 und 2006 zwar höhere Sensibilitätswerte im Erwachsenenalter bei Frauen im Vergleich zu Männern auf, jedoch wird nach Blach die Beantwortung der Fragen von der sozialen Erwünschtheit beeinflusst. Das westliche Kulturbild des Mannes ist nämlich nicht so einfach mit der Sensibilität in Einklang zu bringen, denn diese Eigenschaft wird bei ihnen als Schwäche betrachtet. Bei Frauen scheint die Hochsensibilität keine negativen Assoziationen zu verursachen. Die Sorge des Mannes eines verminderten Status und Wohlbefindens durch die Identifikation mit dem Stereotyp hat unter anderem die Forscherin mit ihrem Fragebogen zur Feinfühligkeit bewiesen. Dort stellte sie fest, dass einige Items Stereotype bei den Befragten auslösten. (vgl. Blach 2016, 86) Variablen, die dem westlichen Idealbild entsprachen, wie z.B. „weint leicht“ (a.a.O., 87),

wurden geschlechteradäquat beantwortet und so ergaben sich höhere Sensibilitätswerte bei Frauen. Bei den biologischen Variablen, wie beispielsweise die Sensibilität auf Tageslicht, zeigten sich keine großen Unterschiede zwischen den Geschlechtern. (vgl. ebd.)

Bereits ab der Geburt gibt es Stigmata, die das Konstrukt „Männlichkeit“ sozialisationsbedingt formen und prägen. So existiert beispielsweise das Stigma, dass nur Frauen hochsensibel sein können. Faktisch gibt es jedoch genauso viel männliche wie weibliche Neugeborene mit diesem Persönlichkeitsmerkmal. Die Konsequenzen für diese Zuschreibung müssen allerdings beide Geschlechter tragen. (vgl. Aron 2017, 13) Familienmitglieder und besonders Eltern neigen dazu ihre männlichen Säuglinge anders als ihre weiblichen zu behandeln. So konnten z.B. Studien aufzeigen, dass Mütter ihre kleinen schüchternen Söhne weniger mochten. Die schüchternen Mädchen dagegen wurden von den Müttern als die „Guten“ (a.a.O., 127) dargestellt und empfindsame Töchter sogar übermäßig beschützt. Diese negativen Rückmeldungen an die Jungen haben verheerende Folgen auf die frühkindliche Bindung zu ihren Bezugspersonen. (vgl. ebd.)

Das schon früh vermittelte Rollenverständnis suggeriert „schnell entschlossen, unerschrocken, draufgängerisch, belastbar, hart im Nehmen“ (Hensel 2013, 48) sein zu müssen. Die Sozialisation führt dann später zu einer Internalisierung von traditionellen Attributen bei Männern, welche dann „physische Stärke, Ausdauer, emotionale Selbstbeherrschung, Stoizismus, Selbstständigkeit, Heterosexualität, Durchsetzungsvermögen, Mut, Dominanz, Risikofreude, Konkurrenzfähigkeit, beruflicher Erfolg und sexuelle Leistungsfähigkeit“ (Falkenstein 2017, 27) zeigen sollen. Das Bild des starken Mannes lässt keine Zuschreibungen wie sensibel, empfindsam oder empathisch zu. Das Resultat davon ist, dass Jungen und Männer Schwierigkeiten haben ihre hohe Sensibilität zu akzeptieren. Sie unterdrücken diese öfter als Mädchen und Frauen bzw. wollen diese Eigenschaft sogar am liebsten nicht mehr in sich tragen. (vgl. Hensel 2013, 48f.) Des Weiteren kann die Internalisierung äußerst restriktiver gesellschaftlicher maskuliner Normen bei Männern zu einem „gender role strain“ (Geschlechterrollenstress) oder einem „gender role conflict“ (Geschlechterrollenkonflikt) (Pleck 1995, 14f.) führen, wodurch sie infolge des emotionalen Leids eine Gefahr haben an einer depressiven Episode zu erkranken.

Die Folgen der sozialisationsbedingt unterdrückten sensiblen Wesenszüge beim Mann weiten sich auf viele Lebensbereiche aus. So ist beispielsweise das Wissen über die körperliche und psychische Gesundheit nach Meinung der Forschenden im Vergleich zu dem der Frauen defizitär. Die Suizidrate bei Männern ist deutlich höher. So nahmen sich im Jahr 2012 in Deutschland 9900 Menschen ihr Leben. 7300 davon

waren allein Männer. Des Weiteren leiden sie häufiger an Suchterkrankungen, erkranken und sterben häufiger an Krebs und erhalten häufiger als Frauen die Diagnose einer Persönlichkeitsstörung. Ebenso bekommen Männer seltener im Vergleich zu Frauen nach der Besprechung ihrer depressiven Symptomatik von ihren Ärzt*Innen die Diagnose einer Depression und empfangen demnach weniger häufig eine gesundheitsfördernde Behandlung. (vgl. Falkenstein 2017, 25f.) Nicht nur der gesundheitliche Bereich ist betroffen. Sowohl die Zahl der männlichen Studierenden als auch ihre akademischen Erfolge an Universitäten sind in Deutschland geringer und selbst die Abbruchquote ist bei ihnen deutlich höher als bei Frauen. Zudem werden Männer häufiger straffällig als diese. Von den 57.600 Strafgefangenen in Deutschland waren im März 2012 54.300 Männer. Und auch die allgemeine Lebenserwartung ist bei Männern fünf bis zehn Jahre geringer. Laut dem Medizinprofessor Thomas Perls sind 70 Prozent auf den Unterschied von Verhalten, Lebensstil und Umfeld zurückzuführen, dagegen nur 30 Prozent auf biologische bzw. genetische Gründe. Folgestudien haben die hohe Bedeutung der Lebensführung bestätigt. (vgl. ebd.)

Es ist nicht immer selbstverständlich gewesen, dass sich Gender Studien auch auf den Mann beziehen. Laut Addis wurden sie historisch als die dominante und Norm bestimmende Gruppe angesehen. Dadurch bildeten Frauen automatisch eine abweichende Gruppe, die es mit Studien zu erforschen und zu verstehen galt. (vgl. ebd.) Ebenso ist das klassisch westliche Rollenbild des Mannes nicht immer schon so gewesen. Wie bereits Haggett argumentierte sind die maskulinen Attribute vorrangig gesellschaftlich konstruiert und nicht biologisch festgelegt, d. h. sie sind wandelbar. Während des Georgischen Zeitalters (1714-1830) beispielweise sah das Männerbild vor dem Anfang der industriellen Revolution so aus, dass männlich sein mit Tugendhaftigkeit und Weisheit gleichgesetzt wurde. Das Zeigen von Emotionalität galt sogar als erstrebens- und wünschenswert. Haggett nach zu urteilen bot die Epoche für Männer eine Kultur des „Nach-innen-Schauens“ (a.a.O., 30) und es war gesellschaftlich akzeptiert zu reflektieren und in sich gekehrt zu sein. Nach der industriellen Revolution, den beiden Weltkriegen und den mit diesen einhergehenden tiefgreifenden gesellschaftlichen Veränderungen war der Fokus jedoch auf die Effizienz und Produktivität gerichtet und so wandelte sich erneut das maskuline Verständnis. Seitdem wird jede Emotionalität außer Ärger stigmatisiert (vgl. ebd.)

Nicht nur Politiker*Innen, Autor*Innen und Journalist*Innen sprechen von einer Männlichkeitskrise, sondern auch eine Vielzahl von Wissenschaftler*innen. Im englischen wird der Begriff „toxic masculinity“ (Marcotte 2016) verwendet, um die Form von schädlicher Männlichkeit, die von Dominanz sowie Gewalt geprägt ist und

Gefühle nicht miteinschließt, zu kritisieren. (vgl. Stokowski 2016) Aufgrund der gesellschaftlichen Veränderungsprozesse befindet sich die aktuelle Form von Maskulinität laut der Forschenden in einer Krise, welche von „männlicher Unsicherheit bezüglich ihrer gesellschaftlichen Rolle und Aufgabe, Identität, Werte, Sexualität, Beruf und zwischenmenschlichen Beziehungen.“ (Falkenstein 2017, 24) geprägt ist. Selbst neuere Konstrukte wie die Metrosexualität, die keinen Wert auf ein typisch männliches Rollenbild setzt, greifen auf klassischen Stereotypen wie Leistungsfähigkeit, Selbstbeherrschung und Heterosexualität zurück. Falkenstein fordert für die körperliche und psychische Gesundheit die kritische Distanzierung zu den traditionell maskulinen Rollenbildern. Hochsensible Männer könnten die Aufgabe haben den Wandlungsprozess des männlichen Rollenbildes wirksam zu unterstützen, indem sie offen mit ihrer Sensibilität sowie Empathie umgehen und insbesondere die Emotionalität von Männern enttabuisieren. Auf diese Weise können männliche Personen unabhängig ihres Alters, ihrer Sexualität oder ihres Wesenszugs davon profitieren. (vgl. a.a.O., 27-29)

2.1.6 Definition

Nun folgt eine eigene Definition, welche den aktuellen Forschungsstand konkludierend zusammenfasst und den Forschungen von Aron und Aron, Blach sowie Falkenstein angelehnt ist:

- Hochsensibilität ist ein vorrangig vererbter und neutraler Wesenszug, wodurch es dem Mensch mithilfe des individuell unterschiedlich ausgeprägten Erregungsniveaus möglich ist optische Eindrücke Geräusche, körperliche Empfinden sowie Emotionen differenzierter wahrzunehmen. Infolge der erhöhten Aktivität in der rechten Hemisphäre können sie mehr Informationen aufnehmen und haben eine stärker ausgeprägte Intuition. Jedoch gehen mit der erhöhten Reizwahrnehmung auch negative Reaktionen einher. Der chronische Stress bietet eine Grundlage für eine ständige Tendenz zur Überstimulation, die dann körperliche bzw. somatische Symptome auslöst. Das Persönlichkeitsmerkmal stellt daher ein primär psychologisches und mehrdimensionales Konstrukt dar, welches erst sekundär physiologische, aber keine vaskulären Auswirkungen hervorbringt. Ca. 15 bis 20 Prozent der Menschen sind hochsensibel. Wegen der sozialisationsbedingten Rollenübernahme sorgt das Minderheitsphänomen besonders bei Männern in der westlichen Welt für Stigmatisierungen.

Zusammengefasst hat die Hochsensibilität viele positiven Eigenschaften. Allerdings ergeben sich durch die Tendenz der Überstimulation für diese Menschen besonders viele Gefahrenquellen, welche zu einer Einschränkung des allgemeinen Wohlbefindens sowie der Leistungsfähigkeit führen können. Arons Forschungen ergaben, dass es viele Gemeinsamkeiten mit der Introversion gibt. Wie Studien beweisen konnten, haben Hochsensible Wesen eine höhere Wahrscheinlichkeit schüchtern zu sein und auf Umweltreize negativ zu reagieren, wenn sie eine herausfordernde Kindheit erlebt hatten. Allgemein scheinen die Umweltfaktoren eine erhebliche Auswirkung auf HSP zu haben, welche sowohl die positive als auch die negative Affektivität in der Gegenwart verstärken können. Die Stigmatisierungen in der westlichen Kultur führen zu einer weiteren Gefahrenquelle und haben verheerende Auswirkungen auf den eigenen Umgang mit dem Persönlichkeitsmerkmal. Die Forschungen über den Wesenszug befinden sich noch am Anfang. Allerdings kann jetzt schon durch die neurologischen Befunde von einer Existenz ausgegangen werden. Zukünftig sollte es das Ziel der Studien sein, gemeinsam festgelegte faktorielle Bestimmungen zu definieren und damit die verschiedenen Ausprägungen des Persönlichkeitsmerkmals wissenschaftlich zu erfassen.

2.2 Charakteristika und Herausforderungen in den stationären Hilfen zur Erziehung

Die Kinder- und Jugendhilfe (KJH) ist ein komplexes Handlungsfeld und wird durch gesellschaftliche Entwicklungen mitbestimmt. Einerseits gestalten es diese selbst mit, indem mittels Zielhinführung positive Lebenslagen für junge Menschen geschaffen werden. Andererseits reagiert sie vor allem auf die Unterstützungs- und Förderbedarfe, welche sich aus den individuellen Lebenslagen der Adressat*Innen ergeben. (vgl. Jordan/Maykus/Stuckstätte 2015, 14) Dieser Bedarf an Jugendhilfeleistungen veränderte sich im Laufe der letzten Jahre aufgrund von Pluralisierung sowie Individualisierung erheblich und erzeugte Schwierigkeiten bzw. Bewältigungsanforderungen, was nicht nur für die sogenannten „Problemgruppen“ (ebd.) im Bezugsrahmen sozialer Benachteiligung galt. Benachteiligung ist demnach zu einem strukturellen Problem geworden, wodurch organisatorische sowie konzeptionelle Veränderungen der Kinder- und Jugendhilfe notwendig geworden sind. Das Handlungsfeld fokussiert sich aktuell auf die Prävention sowie den Schutz und verfolgt daher eine zweifache Strategie. "Prävention meint eine Orientierung an lebenswerten, stabilen Verhältnissen und Hilfe bei der Bewältigung kritischer Lebensphasen und -

ereignisse.“ (a.a.O., 28) Zum einen weitete die KJH niedrigschwellige, präventive und familienorientierte Angebote (z.B. Familienzentren und pädagogische Angebote in der offenen Ganztagschule) zur Stabilisierung familiärer Systeme aus. Zum anderen führt der Schutzauftrag nach §8a SGB VIII bei einer drohenden oder bereits ersichtlichen Kindeswohlgefährdung zu einer Akzentverschiebung, welche als Leitkategorie „Schutz und Eingriff“ (vgl. a.a.O., 14) zusammengefasst werden kann.

Die stationären Erziehungshilfen basieren auf §§27 in Verbindung mit 33 oder 34 SGB VIII. Sind Eltern vorübergehend oder längerfristig nicht in der Lage den Betreuungs- und Erziehungspflichten des Grundgesetzes (Art. 6) nachzugehen, werden Kinder und Jugendliche außerhalb ihrer Familien untergebracht. Dies geschieht in der Regel mit der Einverständniserklärung der Eltern. Es sei denn, es ist eine Kindeswohlgefährdung vorhanden. Dann tritt §1666 BGB in Kraft und das Familiengericht leitet ohne ihre Zustimmung Maßnahmen zur sofortigen Herausnahme des Kindes. (vgl. a.a.O., 262) Eine stationäre Hilfe zur Erziehung soll: „1. eine Rückkehr in die Familie zu erreichen versuchen oder 2. die Erziehung in einer anderen Familie vorbereiten oder 3. auf eine längere Zeit angelegte Lebensform bieten und auf ein selbstständiges Leben vorbereiten.“ (a.a.O., 264f.) Die Dauer sowie die Form der Unterbringung werden nach §36 SGB VIII partizipatorisch im Hilfeplangespräch mit allen Beteiligten verhandelt (vgl. ebd.)

Neben der Komplexität muss sich die Kinder- und Jugendhilfe durch die gesellschaftliche Mitbestimmung zahlreichen Herausforderungen stellen. Aufgrund der Vielzahl wird nur ein kleiner Bereich skizziert, der aufzeigen soll, dass Fachkräfte in den stationären Hilfen zur Erziehung einer hohen Belastung ausgesetzt sind. Die Adressat*Innen der KJH stellen wegen ihrer prekären Lage sowohl für das System als auch für die Fachkräfte eine hohe Anforderung dar. Das Einkommensarmutsrisiko bei Familien ist in den Vorjahren von 10-12% im Jahr 2008 auf 14% gestiegen, wodurch Kinder und junge Erwachsene überdurchschnittlich hoch von einem Armutrisiko bedroht sind. (vgl. a.a.O., 14f.) Auch 2014 blieb dieser Prozentsatz bestehen. (vgl. Destatis/WZB 2016, 182) Eine alleinerziehende Elternschaft, eine hohe Anzahl von Kindern in Familien sowie Erwerbslosigkeit und ein Migrationshintergrund sind nachweisbare Risikofaktoren. Besonders die ökonomische Lage migrierter Familien ist signifikant schwieriger als bei Familien ohne Migrationshintergrund. Kinder, die in Armut leben, weisen häufiger geringere persönliche, soziale und familiäre Ressourcen auf, welche als Schutzfaktoren für ein gelingendes Aufwachsen dienen können. (vgl. Jordan/Maykus/Stuckstätte 2015, 15f.) Die Herausforderung der KJH in Anbetracht der Erkennung der kulturellen Vielfalt und deren Bedeutung für die wirtschaftliche und soziale Entwicklung besteht darin, dass sie eine Gesamtstrategie

des sozialen Lebens entwirft sowie die Teilhabe und Integration koordiniert, um die Organisation, Planung und fachliche Lenkung in den Kommunen zu regulieren. (vgl. a.a.O., 18)

In den letzten Jahren gab es einen kontinuierlichen Anstieg bei den Inanspruchnahmen der Hilfen. Jedoch sind diese Zahlen nicht gleichzusetzen mit den steigenden Problemkonstellationen in den Familien. Die Öffentlichkeit und die Fachkräfte sind beispielsweise wegen der Kinderschutzdebatte hinsichtlich der Einführung des §8a SGB VIII wachsamer für Kindeswohlgefährdungen geworden. Die erhöhten Fallzahlen können unter dem Aspekt des Kinderschutzes zwar als positiv gewertet werden, jedoch haben sowohl freie als auch öffentliche Träger wegen des knappen Haushaltes Schwierigkeiten diesen Herausforderungen angemessen, fachlich und personell gerecht zu werden. (vgl. a.a.O., 282-284) Bei den Jugendämtern dominiert nämlich das Spannungsverhältnis „Fachlichkeit vs. Finanzen“ (a.a.O., 284), welches sich auch auf die freien Träger überträgt. Ebenso gibt es Fälle von Kindern in schwierigen Lebenslagen, die stationäre Jugendhilfeeinrichtungen nicht lösen können, was eine „Verschiebepaxis“ (a.a.O., 286) zwischen den Einrichtungen begünstigt. Des Weiteren gestaltet sich die Hilfestellung ab dem 18. Lebensjahr schwierig und ist von der Finanzlage der Kommunen abhängig. Dies wird fachlich zunehmend problematisiert, da die Adressat*Innen meist wegen ihrer schwierigen Lebenssituationen in der Kindheit bzw. Jugend fragile Übergänge zwischen der Jugendphase bis zur Verselbstständigung haben. (vgl. a.a.O., 288) Auch für die Fachkräfte bedeutet es die engen Bindungen loszulassen und die Jugendlichen eventuell mit Skepsis in eine zeitlich begrenzte Nachbetreuung zu entlassen.

Poulsen befragte 62 Fachkräfte der Jugendhilfe zu deren Stress- und Belastungsfaktoren. Die Befragten nannten vorrangig Zeit- und Termindruck, Personalknappheit, Arbeitsverdichtung, und erhöhten Bürokratieaufwand als Gründe. (vgl. Hungerland 2016, 405) Rudow führte darüber hinaus weitere zentrale Faktoren für psychische Belastungen wie die „hohe Komplexität der zu bearbeitenden Fälle sowie die fehlende Wertschätzung“ (a.a.O., 406) an. In einer anderen Umfrage bezeichneten ca. 80 Prozent der Fachkräfte die Arbeitsbelastung in der Jugendhilfe als „hoch, sehr hoch, zunehmend und sogar als krankmachend.“ (Poulsen 2016, 439) Insgesamt ist der Bereich der Kinder- und Jugendhilfe, im speziellerem der stationären Hilfen zur Erziehung, ein belastendes Handlungsfeld, welches die erzieherischen Bedarfe der Gesellschaft auffangen und trotz erheblicher Herausforderungen die komplexe Lebenslage der Kinder und Jugendlichen ganzheitlich verstehen sowie professionell bearbeiten muss. Diese Herausforderungen können eine psychische Belastung darstellen, welche bei einer Manifestierung

psychische Krankheiten wie Depression oder Burnout verursachen können. Aufgrund der starken Auswirkungen von äußeren Einflussfaktoren auf hochsensible Menschen wird gesondert in Kapitel 6 der professionelle Umgang mit diesen Belastungen unter dem Aspekt der Prävention behandelt.

2.3 Vulnerabilität und Resilienz

Es gibt zwei unterschiedliche Diskurse, wenn es um die Auswirkungen von herausfordernden Lebenssituationen geht. Unter dem Aspekt der Hochsensibilität ist es wichtig herauszufinden, weshalb einige HSP mit den gleichen Umweltfaktoren besser umgehen können als andere. Ein Temperamentmerkmal wie die Hochsensibilität kann nämlich zu den primären Vulnerabilitätsfaktoren gezählt werden, da sich der Umgang damit schwierig gestaltet. (s. Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2015, 22) Die (positiven) Widerstandsfaktoren können als Ressource im Leben dienen, die Hochsensiblen dann einen Schutzfaktor geben. Andersherum kann das Wissen der (negativen) Verletzbarkeiten zu einer höheren Achtsamkeit führen, wodurch Menschen mit dem Wesenszug ebenfalls besser mit potenziellen Gefahren umgehen können. Um das anthropologische Phänomen weitreichend zu erfassen und in den Kontext der Hochsensibilität zu bringen, werden trotz der modernen pädagogischen Diskurse seit der Neuzeit mit dem Fokus auf die positiven Aspekte der Resilienz nun beide Diskurse kurz erläutert.

Vulnerabilität ist kein einheitlich definierter Begriff und wird je nach Wissenschaftszusammenhang und methodischen Zugang anders erläutert. Der Begriff leitet sich aus dem spätlateinischen „*verlnerabilis*“ ab und bedeutet „verletzlich“, „verwundbar“. (Stangl 2018a) Der begriffliche Ursprung kommt aus der Medizin und deren Teilbereich Psychologie. Es bezeichnet die Verletzlichkeit des menschlichen Körpers sowie der Psyche. (vgl. Burghardt/Dziabel/Höhne 2017, 20) Vulnerabilität meint nicht die bloße Fähigkeit, sondern die Wahrscheinlichkeit dafür. Es muss davon ausgegangen werden, dass es eine Vulnerantialität gibt, also eine Möglichkeit des Verletzens, des Beschädigens und des Diskriminierens. Wären Personen oder Institutionen nämlich nicht verletzlich, würde dies heißen sie wären unverwundbar, da sie nicht beschädigt, destabilisiert oder diskriminiert werden könnten. Ontologisch betrachtet geht es in der Phänomenologie der Vulnerabilität explizit um die individuellen sowie kollektiven Erfahrungen von Verletzlichkeit in physischer, psychischer oder sozialer Hinsicht. (vgl. a.a.O., 12f.) Der Begriff etablierte sich in den vergangenen Jahren bei den angrenzenden Disziplinen. Dazu gehören die Ökologieforschung, die

Politikwissenschaften, die Philosophie, die Theologie und die Pädagogik. Im Bereich der Sozialen Arbeit beziehen Böhnisch und Staub-Bernasconi die Vulnerabilität jedoch auf die Adressat*Innen der Sozialen Arbeit (vgl. a.a.O., 119) und wird wegen des fehlenden Bezugs zu den Fachkräften an dieser Stelle nicht weiter ausgeführt.

„Das Pendant zur Vulnerabilität ist die Resilienz. Sie setzt den Fokus auf die seelische Widerstandskraft, welche für die körperliche und psychische Gesundheit verantwortlich ist. Die Fähigkeit zur Resilienz wird bereits in den ersten Lebensjahren durch Interaktionsprozesse zwischen dem Menschen und der Umwelt bestimmt und hat somit eine essenzielle Relevanz für die verschiedenen Disziplinen und Professionen, besonders für die Entwicklungspsychologie, klinische Psychologie, Heil-/Sonderpädagogik sowie für die Soziale Arbeit (vgl. Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2015, 7-10) Auch im letzteren Bereich bezieht sich das Phänomen auf die Adressat*Innen, welche nicht im Fokus dieser Thesis liegen. Mit Resilienz ist die Fähigkeit gemeint, dass sich Personen „trotz gravierender Belastungen oder widriger Lebensumstände psychisch gesund entwickeln“ (a.a.O., 9) können. Der Begriff entspringt dem Englischen Wort „resilience“ und bedeutet „Spannkraft, Widerstandsfähigkeit und Elastizität“. (ebd.) Diese Widerstandsfähigkeit bezieht sich auf die biologischen, psychologischen und psychosozialen Risikofaktoren. Diese können internal oder external (als Anpassungsleistung an die soziale Umwelt) sein. Sind Situationen, wie z.B. der Verlust einer Bezugsperson, eine chronische Armut oder eine psychische Erkrankung gegeben, wird davon ausgegangen, dass ein Individuum diese Herausforderungen aufgrund von vorhandenen Ressourcen positiv bewältigen kann. Die Resilienz ist somit nicht über die gesamte Lebensspanne stabil und kann nicht auf alle Lebensbereiche angewendet werden. Kinder, die beispielsweise gute Leistungen in der Schule zeigen, können trotzdem im Bereich der sozialen Kompetenzen Schwierigkeiten haben Beziehungen einzugehen. (vgl. a.a.O., 10f.)

In einer weiter gefassten Definition kann Resilienz als eine Kompetenz verstanden werden mit der durch Einzelfähigkeiten Krisensituationen, Entwicklungsaufgaben und herausfordernde Alltagssituationen bewältigt werden können. Die Entwicklung dieser Einzelfähigkeiten geschieht situationsbezogen. Sie werden unter Belastungen angeregt und festigen sich dann zu einer Resilienz. (vgl. a.a.O., 12) Im Kontext der Hochsensibilität kann das Persönlichkeitsmerkmal eine Resilienz und somit eine Ressource bzw. ein Schutzfaktor darstellen, wenn HSP durch ihr soziales Umfeld eine Unterstützung erhalten und lernen ihre Sensibilität als Stärke einzusetzen, um ihr Leben erfolgreich zu bestreiten. (vgl. Blach 2016, 144) Aufgrund der

Entwicklungsfähigkeit von Widerstandsfaktoren wird in Kapitel 6.4 Bezug auf das Resilienztraining im Kontext des professionellen Umgangs genommen.

2.4 Das Modell der Salutogenese

Benham bewies mit seinen Forschungen, dass hochsensible Menschen aufgrund der erhöhten Reizwahrnehmung eine höhere Wahrscheinlichkeit besitzen vermehrt Krankheitssymptome zu verspüren. Als möglichen Grund gab er eine Übererregung an, die zu chronischen Stress und letztendlich zu einer Verminderung der Gesundheit führen kann. (vgl. a.a.O., 36) Des Weiteren wird vermutet, dass HSP chronische Krankheiten sowie Allergien verstärkt wahrnehmen und diese beeinträchtigender bei Ihnen wirken als bei Nicht-HSP. (vgl. a.a.O., 122f.) Um einen einseitigen Blick auf Krankheit zu vermeiden, wird nun ein aktuelles Verständnis von ganzheitlicher multidimensionaler Gesundheit skizziert.

Für die Entwicklung vom defizitären Störungsbild bis hin zum ressourcenorientierten Blick für den Erhalt von physischer und psychischer Gesundheit war unter anderem Aaron Antonovsky mit seinem Modell der Salutogenese verantwortlich. Genau wie die Resilienzforschung legte auch er den Fokus auf die Ressourcen und Schutzfaktoren von Menschen. Trotz der Ähnlichkeit beider Modelle werden jedoch verschiedene Akzente gesetzt. Die Resilienzforschung setzt den Schwerpunkt auf den Prozess der erfolgreichen Anpassung und Bewältigung. Dagegen setzt die Salutogenese den Schwerpunkt auf die Schutzfaktoren zur Sicherung der Gesundheit. Zudem ist der Resilienzansatz stärker methodenorientiert und kann das Salutogenesemodell sinnvoll ergänzen. (vgl. Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2015, 14f.) Der Begriff Salutogenese setzt sich aus dem Lateinischen Wort „salus, [...] Gesundheit“ und dem Griechischen „genesis, Entstehung“ (Stangl 2018b) zusammen und steht somit dem Begriff Pathogenese gegenüber, welcher die Krankheitsentstehung beschreibt. Der amerikanisch-israelische Medizinsoziologe und Stressforscher Aaron Antonovsky untersuchte Frauen, die ca. 30 Jahre zuvor in der Zeit des Nationalsozialismus in KZs leben mussten. Trotz der extremsten Belastungen gaben 29 Prozent der Befragten an, sich in einer guten körperlichen und seelischen Verfassung zu befinden. Daraufhin stellte er sich die Forschungsfrage: „Wie und wodurch entsteht Gesundheit?“ (Antonovsky 1997 zit. n. Petzhold 2010, 5) Dabei beschränkt sich Antonovsky nicht nur auf die körperliche Dimension. Der Forscher geht allgemein von einem Kohärenzgefühl (sense of coherence) aus, wodurch der Mensch ein verinnerlichtes, durchgehendes und dynamisches Gefühl

von (Ur-)vertrauen besitzt. Das Modell der Salutogenese baut auf drei Säulen auf. Das Gefühl von Verstehbarkeit (comprehensibility) ermöglicht es Sinnzusammenhänge zu erkennen und Prognosen zu erstellen. Das Gefühl von Handbarkeit (manageability) beinhaltet das Empfinden Situationen bewältigen zu können und ihnen nicht schutzlos ausgesetzt zu sein. Und das Gefühl von Bedeutsamkeit (meaningfulness) beschreibt die Fähigkeit die Sinnhaftigkeit im eigenen Dasein zu spüren. Zusammengefasst bestehen die drei Säulen aus der Fähigkeit zu verstehen, handlungsfähig zu sein und eine Bedeutsamkeit zu spüren. Demnach ist in Antonovskys Modell neben der körperlichen auch die kognitive und die emotionale Dimension abgedeckt. (vgl. Petzhold 2010, 7f.)

Gesundheit und Krankheit sind zwei gesellschaftlich konstruierte Extrempole, die un- erreichbar sind. Deswegen muss Gesundheit als ein Entwicklungsprozess verstanden werden, welche wandelbar ist bzw. immer wieder aufs Neue entsteht. An dieser Stelle ist es wichtig zu erwähnen, dass es in jedem „kranken“ Menschen gesunde Anteile gibt. (vgl. a.a.O., 20) Da hochsensible Menschen eher Gefahr laufen Krankheitssymptome zu verspüren, ist diese Perspektive wichtig für den professionellen Umgang mit dem Persönlichkeitsmerkmal. Besonders zur Burnout-Prophylaxe ist das Modell der Salutogenese gut anwendbar, was in Kapitel 6.2 erneut aufgegriffen wird.

3 Untersuchungsdesign und -methode

In diesem Kapitel werden das Untersuchungsdesign und die Untersuchungsmethode kurz erläutert. Die vorausgesetzte Hypothese ist der eigentliche Grund, warum das Persönlichkeitsmerkmal mit der Sozialen Arbeit in dieser Thesis in Verbindung gebracht wird. Wie bereits in der Einleitung beschrieben, wird davon ausgegangen, dass Arons angegebene Häufigkeit der Verteilung des Merkmals Hochsensibilität von 15 bis 20 Prozent ebenfalls auf die Fachkräfte aus diesem Bereich zutrifft. Es wurde noch keine quantitative Studie zu diesem Zusammenhang durchgeführt. Bislang wurde zudem auch in keiner empirischen Studie die Hochsensibilität in der Sozialen Arbeit untersucht. Daher wird eine eigene Befragung durchgeführt. Die Soziale Arbeit umfasst über 25 Arbeits- und Handlungsfelder (vgl. Otto et. al. 2018, 15), die verschiedene Praktiken, Methoden und Interventionen besitzen sowie sich von ihren Zielen unterscheiden. (vgl. Treptow 2018, 614) Aufgrund der Komplexität und der Verschiedenheit bezieht sich die Untersuchung auf die Kinder- und Jugendhilfe mit dem dazugehörigen Arbeitsfeld der stationären Hilfen zur Erziehung, welche von

vielen Studierenden nach dem Studienabschluss favorisiert wird und von hohen Intensitäten geprägt ist. Die dazugehörige Forschungsfrage sowie die Forschungsziele werden nun ferner beschrieben.

3.1 Forschungsfrage

Da das Persönlichkeitsmerkmal viele positive und negative Eigenschaften besitzt, ist es in der qualitativen Studie interessant herauszufinden, wie die Fachkräfte in diesem intensiven Arbeitsfeld ihre Hochsensibilität wahrnehmen und wie sie dem Wesenszug gegenüber eingestellt sind. Auch in der Arbeitswelt benötigen HSP eine gewisse innere und äußere Achtsamkeit, um sich vor einer Überreizung zu schützen und auf qualitativ hochwertige Weise ihre Aufgaben bewältigen zu können. Deswegen ist es in puncto der Auswirkungen in der Arbeitswelt, der Psychohygiene und der Träger-ebene ratsam zu untersuchen, wie die Umgangsweise der Fachkräfte sowie des Kollegiums bzw. der Führungskräfte mit dem Wesenszug in der Praxis ist. Daher lautet die resultierende Forschungsfrage: „Was für einen Nutzen und welche Belastungen haben Fachkräfte mit Ihrer Hochsensibilität in den stationären Hilfen zur Erziehung sowie in der Freizeit und wie gehen sie damit um?“ Ebenso ist zu fragen, welche Bedeutung daraus für die Soziale Arbeit resultiert und wie die professionelle Gestaltung der Praxis mit dem Persönlichkeitsmerkmal funktionieren kann. Diese Erkenntnisse werden neben der Darstellung der Forschungsergebnisse in Kapitel 4 ebenso in Kapitel 5 und 6 an passenden Stellen weiter ausgeführt und in den entsprechenden Kontexten eingebettet.

3.2 Qualitatives Interview

Die folgende Forschung basiert auf der Methodik der qualitativen Sozialforschung. Der Grund dafür ist, dass mit der Frage nach dem Umgang der Fachkräfte mit deren Hochsensibilität konkret nach dem einzelfallbasierten Erklären des sozialen Handelns gefragt wird, welches ein Merkmal qualitativer Sozialforschung darstellt. In Anbetracht von fehlenden Forschungen ist diese Methode ratsam, um erste Hypothesen zu entwickeln und auszudifferenzieren. (vgl. Schaffer 2014, 65) Die konkrete Untersuchungsmethode ist ein qualitatives Interview mit Elementen aus der narrativen und fokussierten Befragung. Da einerseits gezielt nach den „Beschreibungen des alltäglichen Lebens“ gefragt wird und andererseits konkret die „Erlebniswelt und die

subjektiven Deutungen“ (a.a.O., 121) der Befragten im Vordergrund stehen, ist das Untersuchungsdesign teilstrukturiert. Das narrative Interview ist eine spezielle Art des qualitativen Interviews nach Schütze. Es wird von entsprechenden Kompetenzen der Befragten ausgegangen, um im Gespräch etwas über den Gegenstand des Interviews zu erfahren. Allerdings läuft nicht jede Form von Kommunikation auf der Erzählebene ab. Konkret wird zwischen Argumentations-, Beschreibungs- und Erzähltexten unterschieden. Argumentationstexte beinhalten praktische Erläuterungen bzw. Legitimationen, welche nicht szenisch sind. Beschreibungstexte berichten über psychische Situationen und ihre Veränderungen sowie über Routinehandlungen. Erzähltexte dagegen sind szenisch und geben in exakter Weise die strukturelle Orientierungen des aktuellen Handelns und den Ereignisabläufen wieder. (vgl. Lamnek 2005, 357) Der kommunikative Anspruch dieser Interviews fordert die Erzähltexte, da die innerliegenden Denk- und Handlungsmuster von hochsensiblen Fachkräften zum Vorschein kommen sollen. Bei fokussierten Interviews liegt das Augenmerk nicht nur auf der Generierung von Hypothesen, sondern auch auf der Konfrontation vorab entwickelter Hypothesen mit der sozialen Realität, um diese auf ihre Gültigkeit hin zu testen. Dies geht nur, wenn aufgrund des Wissensstands und der Feldbeobachtungen Verhalten prognostiziert werden kann. (vgl. a.a.O., 369) Der aktuelle Forschungsstand der Hochsensibilität in Kombination mit den Beobachtungen aus der Sozialen Arbeit bieten ausreichend Merkmalsbeschreibungen, um erste Hypothesen für die Auswirkungen in diesem Bereich ableiten zu können. Diese Hypothesen werden in Kapitel 3.2 vorgestellt. Die Struktur des Leitfadeninterviews beinhaltet zehn Items (Anhang B. S.75). Im Gespräch wurden zudem intuitiv Vertiefungsfragen gestellt, wenn bestimmte Antworten Potenziale verschenkten. Dies erfüllt die Anweisungen nach der „Spezifizierung“ sowie „Tiefgründigkeit“ (Lamnek 2005, 370) eines fokussierten Interviews nach Merton und Kendall, da die Aussagen der Interviewten bewusst konkretisiert wurden, um mithilfe einer Exploration an deren selbstenthüllenden Informationen zu kommen.

Der zeitliche Umfang der Befragung wurde auf ca. 20 Minuten konzipiert. Aufgrund der besonderen Untersuchungsmethode und dem mangelnden Wissen über das Persönlichkeitsmerkmal im Kontext der Sozialen Arbeit, dienten die ersten zwei Befragungen als Probeinterviews, wodurch die Verständlichkeit des Leitfadens getestet werden konnte. Dies ermöglichte Interviewerfahrungen zu sammeln und gegebenenfalls eine Änderung der Fragen unter einer reflexiven Begründung durchzuführen. Am Ende gab es die Möglichkeit für die Expert*Innen offene Themenbereiche anzusprechen, welche noch nicht benannt wurden und die im Interesse der Person

lagen. Diese Möglichkeit erfüllt ebenso die Anforderung der „Nicht-Beeinflussung“ (ebd.) eines narrativen Interviews.

3.3 Hypothesen

Aufgrund der theoriegeleiteten Struktur des Fragebogens werden nun die Hypothesen zu den Fragen kurz aufgeführt und erklärt. Die Fragen 1 bis 3 gehören zur Kategorie 1: „Ausprägung, Auswirkungen und Umgang mit der Hochsensibilität in der Freizeit und im Kontext der stationären Hilfen zur Erziehung“ (Anhang C. S.76), welche der Hypothese zugrunde liegt, dass es angesichts des multidimensionalen Konstrukts unterschiedliche Ausprägungen der Hochsensibilität gibt und sich daraus verschiedene Handlungsbedarfe im Alltag ergeben. (s. S.10f.) Zu der Kategorie 2: „Erfahrungen mit der Hochsensibilität in der professionellen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in schwierigen Lebenslagen“ gehören die Fragen 4 und 5. Diese basiert auf der Grundannahme, dass eher introvertiert ausgerichtete Menschen (wozu die meisten Hochsensiblen zugehören) intensive Beziehungen ausleben, was sich dann eventuell in der Beziehungsqualität zu den Kindern und Jugendlichen in der professionellen Arbeit widerspiegelt sowie auf den Hilfeverlauf auswirkt. Die Items 6 und 7 gehören zur Kategorie 4: „Formen der Psychohygiene“ und fragen sowohl nach den persönlichen als auch nach den institutionellen Möglichkeiten der Selbstfürsorge. Diese Kategorie basiert auf der Grundannahme der hohen Belastung im Bereich der Kinder- und Jugendhilfe (s.; S.26f.) und der generellen Tendenz zur Überreizung bei Hochsensiblen (s. S.17), welche die Psychohygiene für die Handhabung des Persönlichkeitsmerkmals unverzichtbar macht.

Die Kategorie 3: „Erfahrungen mit der Hochsensibilität im Kontext der stationären Hilfen zur Erziehung mit dem Kollegium und der Führungskraft“ umfasst die Fragen 8 und 9, welche der Hypothese zugrunde liegen, dass HSP einer Vielzahl von Stigmata ausgesetzt sind (s. S. 19f.) und z.B. in Kombination mit dem häufigeren Zurückziehen aus sozialen Situationen schneller in eine Außenseiterrolle fallen können. Ebenso basiert die Kategorie 5: „Haltung zur Hochsensibilität“ auf dieser Hypothese und soll mithilfe der zehnten Frage die eigene Haltung zu dem Wesenszug sichtbar werden lassen. Es ist vorstellbar, dass diese negativ geprägt sein könnte. Des Weiteren kann in allen anderen Fragen die Haltung zur Hochsensibilität zum Vorschein kommen, da die Sichtweise auf den Wesenszug von Erfahrungen beeinflusst wird.

3.4 Wahl der Expert*Innen

Die Wahl der Expert*Innen in den stationären Hilfen zur Erziehung beschränkt sich aufgrund der Thematik der Thesis auf hochsensible Fachkräfte mit dem Fokus auf Sozialarbeiter*Innen und Erzieher*Innen, da sie in dem Arbeitsfeld am häufigsten vertreten sind. (vgl. Weißschnur 2016, 30) Obwohl viele Anzeichen für eine Mehrdimensionalität des Persönlichkeitsmerkmals sprechen, wird für eine grobe Einschätzung zum Bestehen der Hochsensibilität Blachs „Fragebogen zur Feinfühligkeit“ (Blach 2016, 62) verwendet, welcher auf Arons Fragenkatalog der HSPS basiert. Dieser besteht aus 27 Items und wird als Grundlage genutzt (Anhang D. S.77-80), da es bislang keine Testmöglichkeit gibt die unterschiedliche Ausprägung des Wesenszugs zu erfassen. Werden zwölf oder mehr Aussagen per Selbsteinschätzung als zutreffend beantwortet, besteht die Wahrscheinlichkeit hochsensibel zu sein. Aron selbst sagt aber aus, dass dies kein psychologischer Test sei und lediglich eine Tendenz offenlege. Denn selbst bei weniger als zwölf angekreuzten Aussagen ist es möglich den Wesenszug in sich zu tragen, wenn diese Ausprägungen besonders stark sind. (vgl. Aron 2017, 24)

Aron war bei der Formierung einiger Items sehr unpräzise, was automatisch zu einer schnelleren Zuschreibung der Persönlichkeitsdisposition führt. Zum Beispiel differenziert Aron bei der Aussage „Ich fühle mich durch starke Sinneseindrücke leicht überwältigt“ (Blach 2016, 62) nicht, welche Sinneseindrücke gemeint sind. Dies wäre für eine sinngemäße Beantwortung jedoch unverzichtbar. Blach hingegen fördert mit ihrer Formulierung „als andere“ (ebd.) stärker die eindimensionale Abgrenzung des Konstrukts. Die österreichische Forscherin kritisiert ebenfalls die unpräzisen Items und erstellte für ihre empirischen Untersuchungen den überarbeiteten „Fragebogen zur Feinfühligkeit“. (ebd.) Hinsichtlich ihrer Praxiserfahrungen hat sie bewusst diesen Begriff ausgewählt, um eine mögliche Aktivierung von Stereotypen zu vermeiden. Ebenso war ein Ziel von ihr die HSPS ins Deutsche zu übersetzen und damit ein deutschsprachiges Messinstrument für das Konstrukt der Hochsensibilität durch eine empirische Überprüfung sicherzustellen. (vgl. a.a.O., 60-62) Blach stellte die Trennschärfe in ihrem Test fest. Demnach weisen 18 von 27 Items eine hohe Trennschärfe auf und verdeutlichen am stärksten die Abgrenzung von HSP und Nicht-HSP. Sollten die Expert*Innen nur angrenzend zwölf Aussagen als zutreffend markiert haben, bieten demnach diese Items eine Tendenz für eine starke Ausprägung sowie für eine Existenz des Wesenszugs bei den Befragten.

Der Fragenbogen zur Feinfühligkeit wurde zusammen mit einem einleitenden Text zu dem Thema den Einrichtungen per E-Mail (Anhang E. S.81) zugeschickt. War eine Tendenz zur Hochsensibilität ersichtlich, kamen die Expert*Innen für die Befragung in Betracht. Insgesamt gab es 30 Anfragen und sechs Rückmeldungen. Letztendlich konnten vier Expertinnen für die Befragung gewonnen werden. Darunter sind eine Erzieherin M.A., eine Sozialarbeiterin B.A., eine Dipl.-Sozialpädagogin sowie eine Erzieherin (Ausbildung an der Berufsfachschule). Im folgenden Kapitel werden die Forschungsergebnisse präsentiert.

4 Forschungsergebnisse

Der Zugang zum Untersuchungsfeld erwies sich als herausfordernd. Die geringe Anzahl der Rückmeldungen lässt verschiedene Hypothesen zu. Zum einen war es zunächst schwierig die E-Mail Adressen der stationären Jugendhilfeeinrichtungen im Internet zu finden. Bei direkten Telefonaten mit großen Trägern wurden die E-Mail Adressen aus Datenschutzgründen nicht herausgegeben. Wurden welche gefunden, waren meist Erziehungsleiter*Innen als Ansprechpersonen angegeben, die ihr Büro extern hatten, wodurch kein direkter Austausch mit den stationären Einrichtungen existierte bzw. wahrscheinlich keine Weiterleitung der E-Mail erfolgte. Zum anderen ist das Persönlichkeitsmerkmal noch nicht allgemein bekannt und unterliegt diversen Stigmata, besonders bei dem männlichen Geschlecht. Denkbar ist, dass Fachkräfte sich vor ihrer Teamleitung den Wesenszug nicht zuschreiben lassen wollten oder schlichtweg beide Personengruppen keinen Bezug zu dem Begriff der Hochsensibilität hatten.

Bei der Teilnahmebereitschaft der interviewten Fachkräfte konnte eine Beobachtung gemacht werden. Diese zeigten ein starkes Interesse sowie großes Engagement den Wesenszug näher zu erkunden und an der Forschung teilzunehmen, um zum Erkenntnisgewinn der Allgemeinheit beizutragen. Jedoch gab es bei den Interviewanfragen eine Person, die der Hochsensibilität gegenüber nicht offen eingestellt schien, sodass aus fachlicher Sicht vermutlich nur Forschungsergebnisse generiert worden wären, die die negativen Aspekte des Wesenszugs aufgeführt und den Zugang zur tatsächlichen strukturellen Orientierung des Handelns unter diesem verschlossen hätten. Daher wurde das Interview mit der Fachkraft abgelehnt, was diese ebenfalls befürwortete. Von den vier interviewten Fachkräften hatten sich drei noch nicht aktiv mit der Hochsensibilität beschäftigt. Eine von ihnen konnte bereits in der Hochschule Informationen dazu sammeln, hatte sich jedoch bis zum Zeitpunkt des

Interviews ebenfalls wenig Kenntnis über den Wesenszug verschafft. Der Fragebogen zur Feinfühligkeit bestätigte bei den mit „Ja“ beantworteten Aussagen 16 (Anhang F, S.82-85) und 17 (Anhang G, S.86-89) eine deutliche Tendenz zur Hochsensibilität. Eine Fachkraft wies mit 21 (Anhang H, S.90-93) zutreffenden Aussagen sogar eine sehr starke Tendenz auf. Mit 14 bejahten Antworten (Anhang I, S.94-97) war bei einer Interviewpartnerin die Tendenz da, welche jedoch im Vergleich zu den anderen Expertinnen schwächer ausfiel. Bei der sorgfältigen Prüfung der 18 nach Blach trennscharfen Items konnten für eine mögliche starke Ausprägung einzelner Aspekte der Hochsensibilität bei ihr zehn zutreffende Items festgestellt werden. Aufgrund der mehrdimensionalen Perspektive, die es in der aktuellen Forschung gibt, fiel die Entscheidung diese Fachkraft unter diesem Aspekt zu befragen. Zur einfacheren Verständlichkeit werden diese Fachkräfte wegen dieser Fragebogenergebnisse von nun an als „hochsensibel“ bezeichnet. Drei von vier Expertinnen gehören demselben Träger an, weshalb sich keine große Trägervielfalt in der empirischen Studie ergibt. Zwei Fachkräfte arbeiten im selben Team und eine Fachkraft besitzt hinsichtlich der strukturellen Form des Trägers keine Führungskraft. Die durchgeführten Interviews lassen wegen der geringen Anzahl und der mangelnden empirischen Studien zur Hochsensibilität keine Repräsentativität zu. Die Auswertung der Forschung ist angelehnt an die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring, in der deduktiv gewonnene Daten vorab entwickelten Kategorien zugeordnet und auf wesentliche Inhalte reduziert werden. (vgl. Ramsenthaler 2013, 29f.) Nun werden die Ergebnisse der kategorialen Auswertung vorgestellt.

4.1 Ausprägung, Auswirkungen und Umgang mit der Hochsensibilität in der Freizeit und im Kontext der stationären Hilfen zur Erziehung

In der Freizeit treten wegen der Selbstbestimmungsmöglichkeit und Planbarkeit von Aktivitäten kaum Überreizungen auf. Eine Fachkraft sucht sich sogar bewusst reizarme, entspannende und personenunabhängige Hobbies, wie z.B. Tauchen, Lesen oder Waldspaziergänge aus, um den Alltag besser bewältigen zu können. (Anhang L, S.108, Z.7-14) Insgesamt fallen eher die positiven Aspekte der Hochsensibilität in der Freizeit auf. Diese können unter dem Bereich der ästhetischen Sensibilität zusammengefasst werden und bieten Anhaltspunkte für ein facettenreiches Innenleben. Auffallend sind die intensiven, vertiefenden sowie emotionalen Gefühlszustände, die zwei Fachkräfte verspüren und auch wertschätzen. Eine davon merkt dies, indem sie beispielsweise im Kontakt zu Freunden sich übermäßig stark auf eine Person freut

oder intensiv an sie denkt. (Anhang J. S.99, Z.47-50) Die andere reagiert besonders emotional auf bestimmte Musik und auf emotionale Eindrücke anderer Menschen. (Anhang K. S.103, Z.7f.) Die Intuitivfähigkeit macht sich in der Freizeit dadurch bemerkbar, dass im sozialen Umfeld unterschwellig differenziert wahrgenommen wird. So spürt z.B. eine Fachkraft im Freundeskreis „was als nächstes passiert“. (Anhang J. S.98, Z.16) Hingegen kann eine andere ein Unwohlsein in der Gruppe spüren und hat den Drang dies durch bewusstes Ansprechen zu verändern, wodurch sie sich oft unter Druck gesetzt fühlt. (Anhang M. S.114, Z.11-27)

In Bezug auf die Arbeitstätigkeit fällt auf, dass es bestimmte Situationen gibt, die eine Überreizung auslösen können. Eine Fachkraft gibt etwa an Überreizungen bewusst im Beruf wahrzunehmen. (Anhang J. S.98, Z.26) Als Auslöser wurden Aggressionen und schlechte Stimmungen, eine hohe Emotionalität im pädagogischen Alltag sowie ein hoher Geräuschpegel genannt. Bei Letzterem schließt eine Fachkraft oft die Tür hinter sich, um den akustischen Reizen zu entgehen. (Anhang M. S.114, Z.34) Vermehrt gaben die Interviewpartnerinnen an, dass es schwierig für sie sei Arbeit und Freizeit voneinander zu trennen. Gerade beim Berufsstart gab eine Fachkraft an „viel mit nach Hause genommen“ zu haben, was sie dann noch sehr lange in der Freizeit „beschäftigt“ (Anhang J. S.100, Z.77f.) hat. Im Laufe der Zeit scheint sich der Umgang damit jedoch verbessert zu haben und das Distanzieren zur Arbeit gelingt nun in der Freizeit besser. (Anhang J. S.100, Z.81-83) Es wurden vereinzelt positive Auswirkungen der Hochsensibilität im Kontext der Arbeit genannt. So gaben unter anderem zwei Expertinnen durch explorative Zusatzfragen an eine hohe Intuition in Form eines „Bauchgefühls“ (Anhang L. S.108, Z.34), eine ausgeprägte Empfänglichkeit für Schwingungen bzw. Stimmungen (Anhang J. S. 101, Z.146) sowie ein Harmoniebedürfnis zu besitzen. (Anhang L. S.110, Z.98; Anhang M. S.116, Z.91) Die vorgestellte Hypothese über die unterschiedliche Ausprägung des Wesenszugs kann aufgrund der Diversität in den verschiedenen Lebensbereichen geltend gemacht werden. Außerdem ist ein unterschiedlicher Umgang der Fachkräfte je nach Art der Ausprägung erkennbar.

4.2 Erfahrungen mit der Hochsensibilität in der professionellen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in schwierigen Lebenslagen

In der professionellen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in schwierigen Lebenslagen nutzen die hochsensiblen Fachkräfte die Stärken des Persönlichkeitsmerkmals für ihre besondere Bindung zu der Zielgruppe. Auffallend ist die Feinfühligkeit der

Fachkräfte in Bezug auf die emotionalen Reaktionen der Kinder und Jugendlichen. Hier scheint die ausgeprägte Intuition hilfreich für eine Perspektiventwicklung zu sein (Anhang J. S.100, Z.98-100), welche besonders bei Rückführungskonzepten zum Tragen kommt. (Anhang K. S.104, Z.60-65) Zwei Fachkräfte gaben an die Grundstimmung der Kinder und Jugendlichen lesen zu können, um z.B. bei Besuchskontakten mit der leiblichen Familie direkt auf diese reagieren zu können, besonders, wenn sich ein Kind nicht wohlfühlt. (Anhang K. S.103, Z.33-35; Anhang M. S.115, Z.50-52) Ebenso kann sich eine von den beiden gut in die Perspektive des Kindes hinein fühlen. (Anhang K. S.104, Z.73-78) Des Weiteren gab es drei Überschneidungen bei den Aussagen, denn die Expertinnen nannten die Fähigkeit intensive, vertrauenswürdige und zum Teil schnell entwickelnde Beziehungen eingehen zu können. (Anhang K. S.104, Z.40-45; Anhang L. S.109, Z.56; Anhang M. S.115, Z.74-76) Eine Fachkraft fasste die positive Verknüpfung des Merkmals mit dem Hilfeverlauf zusammen und äußerte darüber hinaus die Vermutung, dass die gemeinsam bei ihr sowie bei der betreuten Person vorhandene Hochsensibilität sich positiv auf die Bindung zueinander auswirken kann: „[I]ch glaube, dass es Fälle gibt in denen das sehr positiv war. Vielleicht sind das auch Jugendliche und junge Erwachsene, die das ähnlich haben. [...] hinderlich würd' ich sagen war das in keinem Fall.“ (Anhang L. S.111, Z.89-92)

Da die Fragen bewusst neutral gestellt worden sind und rein nach den Erfahrungen gefragt wurde, ergaben sich auch negative Aspekte in Hinsicht auf die Hochsensibilität, die sich in der Beziehung zum Kind bzw. Jugendlichen geäußert haben könnten. Eine Fachkraft kritisierte, dass sie angespannte Situationen oft vorzeitig deeskalierend versucht „auszubremsen, um Ruhe reinzubringen.“ (Anhang J. S.99, Z.64f.) Eventuell versucht sie dadurch sich unbewusst vor einer Überreizung zu schützen. Eine andere Expertin erzählte von ihren schwierigen Verhältnissen mit jungen distanzierten Männern. (Anhang L. S.110, Z.93-95) An dieser Stelle kann die Hypothese aufgestellt werden, dass dies mit ihrer zuvor benannten Harmoniebedürftigkeit zusammenhängt, die in solchen distanzierten Verhältnissen eingeschränkt sein könnte. Auffallend ist, dass drei Fachkräfte Abgrenzungsschwierigkeiten in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in schwierigen Lebenslagen benennen. So wird zum Beispiel von belastenden Situationen berichtet, welche „mit nach Hause“ (Anhang K. S.104, Z.47f.) genommen werden. Eine Interviewte benannte konkret Nähe, Distanz und Abgrenzung als „großes Lernfeld“. (Anhang L. S.110, Z.92) Jedoch zeichnet sich auch bei diesem Punkt ein mit der Zeit besserer Umgang damit ab. (Anhang M. S.115, Z.77-82) Wird die vorausgestellte These zu dieser Kategorie betrachtet, dann scheint diese ebenfalls von den Ergebnissen belegt zu sein, da die

spezielle Beziehungsfähigkeit der hochsensiblen Fachkräfte laut deren Aussagen einen positiven Einfluss auf die Bindung zu den Kindern und Jugendlichen sowie auf den Hilfeverlauf hat.

4.3 Erfahrungen mit der Hochsensibilität im Kontext der stationären Hilfen zur Erziehung mit dem Kollegium und der Führungskraft

Die Fachkräfte der stationären Hilfen zur Erziehung sammelten vorrangig positive Erfahrungen mit dem Kollegium. Sie nutzen den Kontakt als Ressource, welche den reflexiven Prozess in Bezug auf die eigene Emotionalität unterstützt. So gaben mehrere Expertinnen an, dass sie konkret Gespräche mit Kolleg*Innen aus dem Team für Reflexionen außerhalb der Teamsitzungen in Anspruch nehmen und die Mitglieder ihnen stets vertrauensvoll zuhören. (Anhang L. S. 111, Z.131-134; Anhang M. S.116, Z.116-122) Interessant ist, dass bei einer Fachkraft gezielt Kolleg*Innen auf sie zukommen, wenn es um eine Perspektiveinschätzung oder eine allgemeine pädagogische Meinung geht (Anhang J. S.101, Z.140-144), was mit den Vorteilen der Hochsensibilität, wie z.B. einer ausgeprägten Intuition, zusammenhängen könnte. Eine andere Fachkraft wiederum hat die Gleichbehandlung im Kollegium wie folgt argumentiert: „[D]a gibt's ja keine Wertschätzung, weil's ja gar nicht bekannt oder gar nicht bewusst ist.“ (Anhang L. S. 111, Z.155f.) Ein unterschiedlicher Umgang von der Führungskraft konnte nicht festgestellt werden und es gab von zwei Führungskräften sogar positives Feedback zu den Eigenschaften des sensiblen Wesenszugs. (Anhang K. S.106, Z.150-152; Anhang M. S.117, Z.139-141)

Auch hier wurden infolge der neutralen Fragestellungen negative Aspekte im Umgang mit dem Kollegium, jedoch nicht im Umgang mit den Führungskräften, genannt. Es fällt verstärkt auf, dass drei Fachkräfte sich sehr viele Gedanken darum machen, was ihre Kolleg*Innen über sie denken und wie sie auf diese wirken. (Anhang J. S.101, Z.147-151; Anhang K. S.105, Z.94-102; Anhang M. S.116, Z.116-118) Dies könnte beispielsweise mit der Unsicherheit beim Umgang mit dem Persönlichkeitsmerkmal, der Unsicherheit im pädagogischen Alltag oder mit der Harmoniebedürftigkeit einiger Fachkräfte zusammenhängen. Eine Expertin schildert, dass sie aufpassen muss nicht vorschnell die negative Stimmung auf ihre eigene Person zu beziehen. (Anhang J. S.101, Z.147-151) Eine andere Interviewte trägt ungewollt viele Gespräche im Team mit der Mimik und Gestik nach außen, was „nicht leicht“ (Anhang K. S.106, Z.133-137) für das Kollegium sei. Des Weiteren wird manchmal von ihr gefordert weniger emotional zu sein und die Kinder aus einer distanzierteren Perspektive zu betrachten.

(Anhang K. S.106, Z.142-145) Fast jede der Expertinnen holt gezielt Rückmeldungen und Feedback von den Teammitgliedern ein, um mit den Unsicherheiten umzugehen zu können. Die kategorieale These kann nicht belegt werden, da keine deutlichen Stigmatisierungen sichtbar sind bzw. ein rücksichtsvoller Umgang im Team mit den hochsensiblen Fachkräften gepflegt wird. Darüber hinaus scheint das Kollegium sogar als reflexive Ressource wertgeschätzt zu werden.

4.4 Formen der Psychohygiene

Bei den Formen der Psychohygiene gibt es zwischen den vier Fachkräften viele Überschneidungspunkte. Der Fokus liegt aufgrund der Fragestellung auf dem Umgang mit der Überreizung. Zwei Fachkräfte schützen sich im Alltag vor dieser, indem sie sich in der Freizeit zurückziehen. So wird z.B. bei stressigen Tagen in der Einrichtung gezielt die Freizeit genutzt, um sich durch ein konkretes Entspannen einen erholsamen Ausgleich zu schaffen. (Anhang J. S.100, Z.105-110; Anhang L. S.110, Z.109-111) So ist beispielsweise eine Fachkraft ein paar Tage alleine in den Urlaub gefahren, um einfach mal „ganz runterzukommen.“ (Anhang J. S.100, Z.116). Diese Art der Psychohygiene hat aufgrund der Zeitintensität natürlich auch Auswirkungen auf den Freundeskreis. In der Arbeitstätigkeit ist die Alltagsstrukturierung ein weiterer wichtiger Punkt. Hier ist es zwei Expertinnen wichtig die Termine mit den Jugendlichen so zu legen, dass kein Zeitstress entsteht und genug Pausen vorhanden sind. Nach einer gezielten Nachfrage spezifizierte eine Interviewte dies und erzählte, dass sie beispielsweise zur Bäckerei gehe, sich zehn Minuten in den Park setze oder sich kurz in das Nachtdienstbett lege. (Anhang L. S.110, Z.115-117) Eine andere Fachkraft nutzt Gespräche mit Außenstehenden für eine Reflexion, um den Inhalt des professionellen Kontextes von dem des privaten zu trennen und die wahrgenommene Empfindung zu überprüfen. (Anhang K. S.105, Z.94-102) Auf die Frage hin, wie sich die Expertin vor einer Überreizung schütze, antwortete sie mit dem Statement: „Ich habe eine halbe Stelle [...] das ist auch gut so.“ (Anhang J. S.100, Z.103) Eine weitere Fachkraft gab im Nachgespräch ebenfalls an, bewusst keine volle Stelle wegen der Mehrbelastung zu haben. Lediglich eine Interviewte teilte mit, es falle ihr „oft sehr schwer“ (Anhang K. S.105, Z.81) eine Überreizung im professionellen Kontext zu verhindern.

Im Bereich der institutionellen Fürsorge gibt es wegen der geringen Trägervielfalt bei den Interviewten keine große Vergleichbarkeit. Jedoch kann festgestellt werden, dass

zwischen den beiden Jugendhilfeanbietern ein Unterschied in der bewussten Gestaltung von Beratungsformen vorhanden ist. Anzumerken ist hier, dass diese pädagogischen Kommunikationsformen vorrangig für eine qualitativ hochwertige Fallarbeit genutzt werden, jedoch auch Aspekte der Psychohygiene inkludieren. Beide Träger bieten folgendes an: Supervision (jedoch bei Träger B kontingentabhängig), Teamsitzungen mit einer Fachberatung, eine strukturierte Tages- und Teamordnung sowie ein Co-Betreuungssystem. (Anhang L. S.111, Z.129-145; Anhang M. S.116, Z.99-109) Träger A bietet zudem Teamtage und interne Fortbildungen an. So erzählte eine Expertin von einer Fortbildung über eine Burnoutvorsorge. Diese sei ihrer Aussage nach wenig hilfreich gewesen, da diese keine direkte Anleitung zur Stressbewältigung beinhaltete. Des Weiteren wünscht sie sich konkret über die Jugendhilfe hinaus Fort- bzw. Weiterbildungen zum Thema Hochsensibilität, da sie Aspekte des Persönlichkeitsmerkmals wichtig für die Beziehungsarbeit findet. (Anhang K. S.107, Z.171-178) Ebenso bemängelt sie, dass die Bewilligung der Supervision eineinhalb Jahre gedauert hat. Auch sehnt sie sich danach, dass diese nicht nur bei akuten Problemen genehmigt wird. Psychologische Beratungen können bei diesem Träger ausschließlich bei Krisensituationen genutzt werden. (Anhang K. S.105f., Z.117-128)

Träger B legt einen besonderen Stellenwert auf eine hohe Organisation und Mitarbeiter*Innenfürsorge. Dieser bietet zusätzlich ein- bis zweimal pro Woche eine kollegiale Beratung an. Feste Telefon- und Bereitschaftsdienste sind zwar vorhanden, jedoch stellt der Träger außerhalb dieser Verpflichtungen flexible Arbeitszeiten bereit. Die Fachkraft scheint sehr zufrieden mit dem Träger zu sein. Deutlich wird dies durch die Aussage: „ich glaube [...] viel bessere Arbeitsbedingungen gibt es nicht.“ (Anhang L. S.111, Z.124f.) In dieser Kategorie scheint die zuvor gestellte These belegt zu sein, da die Fachkräfte Formen der Psychohygiene sowohl in der Freizeit als auch in der Einrichtung nutzen, um sich aktiv vor einer Überreizung zu schützen.

4.5 Haltung zur Hochsensibilität

Wie bereits erwähnt, haben die vier Fachkräfte sich bis zum Zeitpunkt des Interviews noch nicht oder kaum mit der Hochsensibilität beschäftigt. Jedoch zeigten mehrere von ihnen ein starkes Interesse ihren Wesenszug zu erkunden, was besonders nach der Befragung von zwei Interviewten ersichtlich wurde. (Anhang L. S.112, Z.191-194; Anhang K. S.106, Z.160-164) Außerdem machten sie insgesamt einen dankbaren Eindruck nun ein Konstrukt zu haben mit dem die Auswirkungen ihres Persönlichkeitsmerkmals erklärt werden können. Eine Fachkraft hätte sich sogar

früher konkret eine Erklärung für die ausgeprägte Wahrnehmungsfähigkeit, ihre Müdigkeit oder ihre schnelle Überreizung gewünscht, um sich selbst einfacher akzeptieren zu können und nicht alles in Frage stellen zu müssen, anstatt stigmatisierenden Äußerungen von den Mitmenschen verständnislos gegenüberzustehen. (Anhang L. S.112f., Z.210-221) Auffallend ist, dass alle vier Expertinnen sich mit ihrem hochsensiblen Wesenszug identifizieren und ihn vollständig zu ihrer Persönlichkeit zählen. (Anhang J. S. 102, Z.177f.; Anhang K. S.107, Z.166f.; Anhang M. S.118, Z.165) „Ich mag' mich so wie ich bin“ (Anhang L. S.112, Z.168) verdeutlicht dies exemplarisch. Allerdings scheint diese Haltung aus einem Entwicklungsprozess zu resultieren, da drei Fachkräfte angaben erst mit der Zeit einen Umgang mit den Auswirkungen der Hochsensibilität gefunden zu haben. (Anhang J. S.102, Z.165; Anhang K. S.108, Z.166f.; Anhang L. S.113, Z.169f.) Anschaulich verdeutlicht dies ebenfalls: „[I]ch hab' mich einfach mit den Schwächen, die das natürlich mitbringt, irgendwie arrangiert im Laufe der Jahre. Aber dafür musst' ich aber erstmal, ich würd' sagen, fast Ü-40 werden.“ (Anhang L. S.112, Z.169-171).

In der Einleitung des Interviews wurde diese Fachkraft als Expertin für Hochsensibilität und für die stationären Hilfen zur Erziehung genannt. Später griff sie darauf zurück: „[M]it dem Eingangsstatement ich bin Experte, weil ich das lebe und weil ich es vielleicht inne hab', aber ganz unbewusst.“ (Anhang L. S. 112, Z.190f.) Es kann vermutet werden, dass trotz des Nicht-Wissens unbewusst eine Identifikation mit dem Charakterzug stattfand und eine Akzeptanz dadurch ermöglicht wurde. Außerdem könnte dies ein Anzeichen für eine Resilienz darstellen. Vereinzelt nannten zwei Fachkräfte konkrete Vorteile, die sich durch das Persönlichkeitsmerkmal ergeben. So findet eine von ihnen es zum Beispiel hilfreich durch dieses gut in Kontakt zu Menschen treten zu können. Die andere sagt aus, dass die Familie und der Partner von den Eigenschaften der Hochsensibilität profitieren. (Anhang K. S.106, Z.158-160; Anhang L. S.113, Z.183f.) Eine weitere Fachkraft berichtet von den Auswirkungen ihres Wesenszugs, welche im Freundeskreis integriert und akzeptiert sind, wenn sie beispielsweise mehr Zeit für sich alleine in der Freizeit zur Erholung beansprucht. (Anhang J. S.102, Z.178-180) Lediglich eine Interviewte ist „zwiegespalten“ (Anhang K. S.106, Z.158) ihrem Wesenszug gegenüber eingestellt, da sie sich den Vor- und Nachteilen sehr bewusst zu sein scheint. Sie berichtet von Stigmatisierungen bezüglich ihrer Emotionalität und wünscht sich „rationaler an Dinge herangehen [zu, Anm. d. V.] können.“ (Anhang K. S.107, Z.166) Eine Expertin erzählte, dass sie als Kind bzw. Jugendliche wie auch in der Zeit des Studiums mit der Tendenz zur Überreizung weniger zurechtkam, sich mit ihren Mitmenschen verglich und das Gefühl hatte: „[I]rgendwas stimmt mit mir nicht.“ (Anhang L. S. 112, Z.172f.) In Anbetracht der

vorangestellten katechorealen These des negativen Einflusses von Stigmata auf die eigene Haltung kann diese durch die getätigten Aussagen nicht eindeutig belegt werden, da die Expertinnen zu einem Großteil eine positive Grundeinstellung zu ihrem Wesenszug entwickelt haben und das trotz Stigmatisierungserfahrungen.

4.6 Fazit der Forschungsergebnisse

Werden die Forschungsergebnisse zusammengefasst, zeigen sich bei den Fachkräften in den stationären Hilfen zur Erziehung trotz der wenigen Interviews einerseits ein breites Spektrum in der Ausprägung der Hochsensibilität, andererseits aber auch viele Überschneidungspunkte in der Charakterisierung des Wesenszugs. Dies hängt mit der leichten bis stark ausgeprägten Hochsensibilität der Interviewten zusammen, die nicht nur auf ein mehrdimensionales Konstrukt, sondern auch auf die Komplexität und Vielfältigkeit des Persönlichkeitsmerkmals hindeutet. Trotz der offenen Fragestellung kann das Verhältnis von Beschreibungs- und Erzählqualität als zufriedenstellend eingestuft werden, da einige Fachkräfte mit ihren Statements ihre direkten Erfahrungen sowie Haltungen geschildert haben. Es hat sich bewährt die Kategorien anhand der Hypothesen zu erstellen, da drei von fünf Thesen belegt werden konnten. Nach jedem bewältigten Interview war es leichter explorative Zusatzfragen zu stellen, welche für die weitreichenden Forschungsergebnisse sowie für den Überhang der Erzählqualität mitverantwortlich war. Die zuvor angepeilte Interviewdauer von ca. 20 Minuten war realistisch, da die geführten Gespräche zwischen 15 und 20 Minuten dauerten. Nach den ersten beiden Befragungen wurde die Struktur des Leitfadenterviews wegen des positiven Feedbacks nur geringfügig verändert. Lediglich das Wort „Führungskraft“ bei Frage 9 wurde durch das Wort „Teamleitung“ ersetzt, da eine Fachkraft wegen der Trägerstruktur bei der Fragestellung nicht wusste, ob die Erziehungs- oder die Teamleitung gemeint war.

Insgesamt wurden in den Interviews gleichermaßen die positiven sowie die negativen Auswirkungen der Hochsensibilität deutlich. Dabei blickte keine der Fachkräfte einseitig auf das eigene Persönlichkeitsmerkmal und sie schienen trotz des mangelnden Kenntnisstands reflektiert mit diesem Wesenszug umzugehen. Eine aus der Analyse resultierende Hypothese lautet, dass die negativen Auswirkungen der Hochsensibilität in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in schwierigen Lebenslagen vorrangig für die Fachkräfte den Sinn haben, sich vor einer Überreizung schützen zu können. Ebenso konnten die Expertinnen im Laufe der Zeit trotz der Unkenntnis einen besseren Umgang mit der Hochsensibilität finden. Als Hauptthese wird

aufgestellt, dass die Bildung sowie die Stärkung von Resilienzen für diesen positiven Umgang verantwortlich sind, die dann zu der Bewältigung einzelner Situationen führen. Gestützt wird dies auf die vielfältigen Formen der Psychohygiene, die die Fachkräfte sowohl in der Arbeit als auch in der Freizeit bewusst ausübten. Vermutlich ist das der Grund, warum ein Großteil dieser Fachkräfte seit über 15 Jahren in diesem intensiven Handlungsfeld und laut eigenen Aussagen dort gut mit den gestellten Anforderungen zurechtkommt.

Auch für die Fachkräfte selbst hatten die Interviews einen spürbaren Nutzen. Sie schienen im Nachgespräch dankbar für das in Kenntnis setzen über des zum Großteil unbekannten Konstrukts der Hochsensibilität zu sein. Außerdem bekamen sie dadurch eine Erklärung für ihren Wesenszug und waren interessiert sich intensiver bzw. reflexiver mit ihrem Persönlichkeitsmerkmal zu beschäftigen. So wurde z.B. die mitgebrachte Literatur aufmerksam begutachtet, Buchtitel notiert und wenige Tage später, nach der Aussage einer Expertin, bereits Bücherkäufe getätigt. Ein Fazit dieser Forschung ist, dass die Hochsensibilität sowohl bei den betroffenen Fachkräften als auch im Kollegium bekannt sein muss, damit es als bewusste Ressource für die pädagogische Arbeit genutzt werden kann. In den Kapiteln 5.3 „Führungsstil“ sowie 5.4 „Fortbildungen“ wird die Notwendigkeit als auch die Möglichkeit aufgezeigt mit dem Persönlichkeitsmerkmal professional umzugehen und das Wissen um den Wesenszug auf der institutionellen Ebene zu verbreiten.

5 Die Bedeutung der Hochsensibilität in den stationären Hilfen zur Erziehung

Bis hochsensible Menschen Ihre Berufung gefunden haben, vergeht meist eine lange und kräfteaubende Zeit. Die heutigen Anforderungen des Arbeitsmarkts entsprechen oft nicht den Vorstellungen von HSP und lassen ihre Stärken außer Acht. Der Wunsch nach der Sinnhaftigkeit, die bei vielen Menschen mit dem Wesenszug stark ausgeprägt ist, soll sich auch im beruflichen Handeln widerspiegeln und ist gekoppelt mit dem eigenen Idealismus, was die Berufsfindung erheblich erschwert. Das Einfügen in berufliche Strukturen und die gleichzeitige Akzeptanz gegenüber dem Persönlichkeitsmerkmal ist eine enorme Herausforderung sowie ein Meilenstein im Leben vieler hochsensibler Menschen. (vgl. Skarics 2012, 35) Ist die Berufung gefunden, erschweren die gegenwärtigen Strukturen den Eintritt in die Arbeitswelt. „Wettbewerb, Ellenbogentechnik, Konkurrenzdenken und das Anstreben kurzfristiger Erfolge“ (ebd.) dominieren nämlich dort den Alltag. Der Mensch wird zur „Ware“ (ebd.) und

muss sich selbst vermarkten. Werden die Anforderungen nicht erfüllt, kann die Arbeitskraft leicht ausgetauscht werden. Daher legt die kapitalistische Arbeitsethik keinen Wert auf humanitäre Prinzipien oder Fähigkeiten wie Feinfühligkeit, sondern eher auf Durchsetzungsvermögen. Somit kommen einige Potenziale von hochsensiblen Menschen in der Arbeitswelt nicht zum Vorschein. (vgl. a.a.O., 36)

Im folgenden Kapitel geht es um die Bedeutung der Hochsensibilität in den stationären Hilfen zur Erziehung, welche aus dem Forschungsstand sowie den Forschungsergebnissen dieser Arbeit abgeleitet wird. Zuvor wird untersucht welche Rolle Hochsensible in der Gesellschaft haben. Bestimmte Eigenschaften wie die Gewissenhaftigkeit, die ausgeprägte Intuition, die hohe Reflexionsfähigkeit und die Tendenz zur Überstimulation lassen die allgemeine Annahme zu, dass Hochsensible im Kontext der Erwerbsarbeit eine besondere Rolle spielen. Speziell das Arbeitsfeld der stationären Hilfen zur Erziehung ist geprägt von intensiven Beziehungen zu Kindern bzw. Jugendlichen in schwierigen Lebenslagen, einer hohen Fluktuation der Adressat*Innen sowie einem hohen strukturbedingten Wechsel des Personals. Aus diesem Grund wird der Blickwinkel auf die Fachkräfte, Teams und Führungskräfte in Hinblick auf deren Umgang mit den Auswirkungen der Hochsensibilität gesetzt. Das Ziel des Kapitels ist es, die Bedeutung des Persönlichkeitsmerkmals in der Praxis sowie konkret in den Teams herauszustellen. Des Weiteren ist es ratsam, die Auswirkungen des Persönlichkeitsmerkmals auf der Trägerebene zu beschreiben, um unter dem Aspekt der Professionalität einen bedarfsgerechten Umgang aufzeigen zu können.

5.1 Der Nutzen von hochsensiblen Fachkräften in der Praxis

Eine philosophische Perspektive auf den Nutzen von hochsensiblen Menschen in der Gesellschaft könnte Arons geschichtlicher Bezug darstellen. Die am längsten währenden indogermanischen Kulturen bestanden ihrer Meinung nach nämlich aus zwei unterschiedlichen Arten von Menschen, welche eine erfolgreiche Herrschaft ermöglichten. Sie nennt diese beiden Gruppen die "kriegerischen Könige" und ihre „priesterlichen Ratgeber“. (Aron 2017, 46) Priester, Richter, und Berater stellten das Gleichgewicht zwischen Könige und Krieger her. Sie waren nachdenklicher und überprüften die Beweggründe der kriegerischen Könige. Sie wurden als Hüter der Gerechtigkeit respektiert, da sie meistens Recht behielten. Außerdem besaßen sie die Weitsicht das Wohlergehen des gesamten Volkes zu beachten. Die Berater warnten auch vor unüberlegten kriegerischen Handlungen und der Ausbeutung der

Umwelt. Aron nach neigen hochsensible Menschen dazu diese Rolle auszuführen. Sie sind „Schreiber, Historiker, Philosophen, Richter, Künstler, Forscher, Theologen, Therapeuten, Lehrer, Eltern oder ganz einfach gewissenhafte Bürger.“ (a.a.O., 47) Bei der sorgfältigen Bearbeitung der Aufgaben denken sie konkret über die Auswirkungen einer Idee nach. Da sie versuchen andere von voreiligen Entscheidungen abzuhalten, machen sie sich oft dadurch unbeliebt. Der unerschrockene Charakter der Krieger hat Vorteile, jedoch leistet die gewinnbringende Art des Beratenden einen wertvollen Beitrag zum Wohl der Gesellschaft. Um diese Aufgabe gut bewältigen zu können, bedarf es allerdings eines starken Selbstbewusstseins. Aus philosophischer Sicht wurden laut Aron hochsensible Menschen geboren, um mit anderen Berater*Innen und Denker*Innen sowie den ethischen und geistigen Führungskräften zu kooperieren. (vgl. a.a.O., 45-47)

Hoffmeister wies 2012 in seiner Master-Thesis mit explorativen Zusatzfragen nach, dass ein hoher Gerechtigkeitssinn, stark verinnerlichte moralische Werte, sowie eine besonders ausgeprägte Empathie mit der Hochsensibilität korrelieren. (vgl. Blach 2016, 118) Laut den Ergebnissen von Kleins Bachelor-Thesis aus dem Jahr 2011 sind hochsensible Wesen besonders für den sozialen Bereich geeignet, da sie oft Kompetenzen wie z.B. „Loyalität, Empathie, vorausschauendes Denken, ethisches Grundverständnis, Fähigkeiten zur Problemlösung und Strategieentwicklung“ (a.a.O., 135) besitzen. Nach Patterson und Newman trägt die Aktivität im Frontallappen (rechte Hemisphäre) größtenteils dazu bei, dass Informationen subtiler bzw. stärker verarbeitet und gespeichert werden sowie sich ebenfalls direkt auf die Reflexionsfähigkeit auswirken. Womöglich haben HSP infolgedessen ein stärkeres Bewusstsein hinsichtlich der eigenen Person und der Umwelt. (vgl. a.a.O., 19) Die hohe Reflexionsfähigkeit sowie die vorhin genannten Kompetenzen sind Eigenschaften, die in den modernen Funktionsbestimmungen Sozialer Arbeit von Fachkräften verlangt werden. (vgl. Böllert 2018, 434-439)

Ein weiterer wichtiger Nutzen des Persönlichkeitsmerkmals liegt darin, einen positiven Einfluss auf die Beziehungsqualität ausüben zu können. Wie bereits beschrieben neigen 70 Prozent aller hochsensiblen Menschen sozial introvertiert zu sein. Ihr Wohlbefinden wird demnach stärker von sozialen Beziehungen beeinflusst, als es bei extrovertierten Personen der Fall ist. Introvertierte streben dabei nach Qualität statt nach Quantität. Sie ziehen enge Beziehungen vor, da vertraute Menschen ein größeres Verständnis- und Unterstützungspotential für sie haben und das Handeln des Anderen kritischer hinterfragen. Letzteres fördert das innere Wachstum, was nach Aron für viele HSP von großer Bedeutung ist. Des Weiteren können introvertierte Menschen leichter ernsthafte Gespräche führen und gut

zuhören. Sie können eher Stille zulassen, wodurch tiefgehende Gedankengänge ermöglicht werden. (vgl. Aron 2017 159-167) Außerdem ist es nach Aron als hochsensibler Mensch mit dem Persönlichkeitsmerkmal bereichernd, anderen kreativ und ethisch durchdacht beim Umgang mit Leid zu helfen, da es nicht nur um dessen Akzeptanz geht oder darum den Sinn in diesem zu finden. Besteht Handlungsbedarf können viele von ihnen ihre Fähigkeiten und Strategien sinnvoll einsetzen. (vgl. a.a.O., 326) Wie drei Interviewpartnerinnen belegt haben, können hochsensible Fachkräfte gut Beziehungen eingehen, was sich positiv auf die Bindung sowie den Hilfeverlauf ausgewirkt haben könnte. (s. S.38) Demnach stellt die Beziehungsfähigkeit einen weiteren Nutzen von Hochsensibilität in der Praxis dar.

Wird die beschriebene Charakteristik von HSP als empathische, intuitive und sinn-suchende Wesen genauer betrachtet, dann wird ein großes Potenzial in der Gesprächsführung sichtbar. Die klientenzentrierte Gesprächsführung nach Carl Rogers eignet sich wegen der Grundvoraussetzungen besonders gut für hochsensible Fachkräfte, da die Stärken dieser Personengruppe sich in den Voraussetzungen wiederfinden. Rogers stellte sich in den 90-er Jahren die Frage: „Welche Bedingungen sind es, die dazu führen, dass eine Person von sich aus über ihr Erleben spricht, sich dabei besser verstehen lernt und schließlich zu Einstellungs- und Verhaltensänderung [sic] gelangt?“ (Weinberger 2011, 21) Der US-amerikanische Psychologe fand heraus, dass mithilfe eines Beziehungsangebots eine Einstellungs- und Verhaltensänderung bei den Klient*Innen möglich ist, wenn drei Bedingungen erfüllt sind. Die Berater*Innen benötigen Empathie bzw. ein einführendes Verständnis gegenüber ihren Gesprächspartner*Innen, um deren Wahrnehmung der Dinge und die dazugehörige Sichtweise auf Dinge zu verstehen. Des Weiteren benötigen sie für eine uneingeschränkte Akzeptanz der Person eine unbedingte Wertschätzung. Die dritte notwendige Bedingung umfasst die Echtheit bzw. Kongruenz, welche dazu führt, dass die Berater*Innen den Klient*Innen als Personen gegenüberstehen, offen für das eigene Erleben sind und sich nicht hinter der beruflichen Rolle verborgen halten. (vgl. a.a.O., 22) Die Eigenschaften Emotionen differenzierter wahrzunehmen, als introvertierte Person leichter Beziehungen eingehen zu können, sinnhaft zu sein sowie mithilfe der erhöhten Intuition Handlungsbedarfe zu erkennen, erfüllen diese drei Bedingungen. Deswegen ist die Ausübung der klientenzentrierten Form eine Möglichkeit für hochsensible Fachkräfte, auf der Ebene der Gesprächsführung die Vorteile des Wesenszugs wirksam in die pädagogische Arbeit einzubinden und dort Erfolge damit zu erzielen.

Das eindimensionale Konstrukt der Hochsensibilität nach Aron hat aufgezeigt, dass es in den Charakterbeschreibungen von Hochsensiblen Überschneidungspunkte gibt.

In Kombination mit der empathischen Grundvoraussetzung kommt folgende Hypothese auf: HSP können andere hochsensible Wesen leichter erkennen, wenn ihnen ihr Wesenszug bekannt ist. In diesem Fall können hochsensible Fachkräfte im Kontext der stationären Hilfen zur Erziehung beispielsweise Kinder und Jugendliche mit dem Persönlichkeitsmerkmal wahrnehmen, aufgrund einer ähnlichen Wesensausprägung diese Adressat*Innen leichter deuten und somit gezielter auf die erzieherischen Bedarfe eingehen. Denn bereits die Erziehung in der Kindheit und in der Jugendphase hat einen enormen Einfluss auf die Geschwindigkeit von Entwicklungsprozessen bei Menschen mit dem Persönlichkeitsmerkmal. Wird z.B. die Sensibilität eines Kindes von den Eltern wertgeschätzt, dann wird es im Erwachsenenalter sehr wahrscheinlich ein gesundes Selbstbewusstsein entwickelt haben. (vgl. Aron 2017, 140) Gerade die Adoleszenz ist eine Lebensphase in der tiefgreifende biologische Veränderungen und soziale Verantwortlichkeiten des Erwachsenwerdens die Herausforderungen der Phase bestimmen. Die in den Medien verbreiteten Geschlechterrollen führen zusätzlich dazu, dass Jugendliche oft kein Gefühl von Sicherheit in Bezug auf ihre Sensibilität entwickeln und selbstzerstörerische Handlungen, wie die Einnahme von Alkohol bzw. Drogen, eine frühe Schwangerschaft/Heirat oder der Eintritt in eine Sekte bzw. fragwürdige Organisation, von einigen HSP als Fluchtmöglichkeiten öfter aufgegriffen werden. (vgl. a.a.O., 137-139)

Darüber hinaus gibt es die Vermutung, dass hochsensible Kinder stärker von einer negativen Erziehung beeinflusst werden. Außerdem sind sie wegen der feineren Wahrnehmung schneller überreizt und haben deshalb im Erwachsenenalter eine höhere Anfälligkeit für Depressionen sowie Ängste. Die Erziehung dieser Kinder bedarf äußerster Feinfühligkeit und die Aufgabe besteht darin, die möglichen ängstlichen sowie depressiven Stimmungslagen, welche angesichts der Wahrnehmung ausgelöst werden, sowohl in Grenzen zu halten als auch neu zu deuten. (vgl. Blach 2016, 21) An dieser Stelle sollte für diese Neubewertung das Wissen um die Hochsensibilität als hilfreicher Erklärungsansatz dienen, welcher kindgerecht vermittelt werden muss. Ebenso ist die Wahl des Erziehungsstils wichtig, da einige den sensiblen Charakterzug weiter verstärken können. Vermutlich wäre ein demokratischer Erziehungsstil mit einer emotionalen Ausrichtung hilfreich für die Entwicklung von hochsensiblen Kindern, um bewusst auf die Wahrnehmung und den daraus resultierenden Emotionen Bezug nehmen zu können. Damit könnte ein kontrollierter Umgang mit der Emotionalität geübt werden. Außerdem wäre es so möglich die Moralvorstellungen und den Gerechtigkeitssinn weiter zu festigen, welche oft dem Persönlichkeitsmerkmal zugerechnet werden und später im Lebensverlauf ausgeprägter sind. (s.S.46) Im Bereich der stationären Hilfen zur Erziehung ist es die

Aufgabe der Fachkräfte für das Kindeswohl von unter anderem hochsensiblen Kindern und Jugendlichen zu sorgen und sie vor potenziellen Überreizungen oder Gefahrenquellen zu schützen. Fachkräfte mit dem Persönlichkeitsmerkmal können wahrscheinlich aufgrund der eigenen Feinfühligkeit und der ähnlichen Wahrnehmungsfähigkeit besonders gut auf ihre Bedürfnisse eingehen.

5.2 Auswirkungen auf das Team

Die Auswirkungen der Hochsensibilität der Fachkräfte beschränken sich nicht nur auf die Beziehungsqualität oder die Gesprächsführung zu den Kindern und Jugendlichen, sondern betreffen auch das Team. Besonders die ausgeprägte Intuition, der emotionale Zugang sowie das starke Harmoniebedürfnis können zu einer effektiven, bedürfnisorientierten und friedlichen Kooperation führen. Eine befragte Fachkraft gab z.B. an regelmäßig positives Feedback zu ihrer Emotionalität vom Team zu erhalten, während eine andere Befragte sogar des Öfteren gezielt von ihren Kolleg*Innen um eine pädagogische Falleinschätzung gebeten wurde (s. S.39). Jedoch ist allgemein gesprochen der Grad an Offenheit bezüglich der Thematik bzw. das Ausmaß an Stigmatisierungstendenzen vorrangig dafür entscheidend, welche Auswirkungen das Persönlichkeitsmerkmal auf das Kollegium hat.

Aron spricht bei der Hochsensibilität von einer „Begabung“ (Aron 2017, 203) am Arbeitsplatz, welcher aufgrund von Ausgrenzungsmöglichkeiten eine kritische Angelegenheit darstellen kann. Angesichts der Stigmatisierungstendenzen gegenüber Nicht-HSP wird auf eine Verwendung dieser Bezeichnung verzichtet. Die Wahrnehmungsfähigkeit von HSP kann dort zum Vorschein kommen, indem z.B. zielführende Lösungsvorschläge getätigt werden. Diese Originalität kann aber zu Schwierigkeiten im Kollegium führen, wenn ein hochsensibler Mensch (zum Teil der intuitionsbasierten) Meinung ist, dass sein Vorschlag der Geeignetste unter allen gemachten ist. Gibt er nach, kann die andere Person eventuell nicht aufrichtig unterstützt werden. Bleibt er bei seiner Ansicht, können ihm Ablehnung und Unverständnis im Kollegium begegnen. (vgl. a.a.O., 203f.) An dieser Stelle ist es wichtig einen reflexiven Umgang zu trainieren, indem der Rationalität eine höhere Bedeutung zugeschrieben wird. Die ausgeprägte Intuition vieler HSP kann aufgrund der Verschiedenheit der Wahrnehmung für andere Teammitglieder nicht nachvollziehbar sein und wie „Magie“ (a.a.O., 205) erscheinen. Dies kann dazu führen, dass ein hochsensibler Mensch zum Beispiel einerseits sich als ein Außenseiter fühlt, andererseits dieser charismatisch bei einer Zustimmung auf andere wirkt. (vgl. ebd.) Wird an dieser Stelle weiter-

gedacht, sind Stigmatisierungen bzw. Ausgrenzungen leicht möglich.

Eine weitere Schwierigkeit ist, dass HSP aufgrund des erhöhten Einfühlungsvermögens sich dem Privatleben ihrer Kolleg*Innen verpflichtet fühlen können, wenn persönliche Erzählungen einen großen Platz im Arbeitsalltag einnehmen. Es wird allerdings nötig sein sich davon professionell abzugrenzen, insbesondere um sich vor einer Überreizung zu schützen. (vgl. ebd.) Menschen, die völlig anders zu sein scheinen, können auf hochsensible Wesen überstimulierend wirken. Viele HSP benötigen Arbeitspausen, in denen sie sich zur Regeneration alleine zurückziehen wollen. Dadurch sind beispielsweise weniger Gespräche mit den Kolleg*Innen möglich und die Gefahr liegt nah, dass sie sich außerhalb von sozialen Netzwerken befinden. Die Wahrscheinlichkeit von nun an auch von außen als Außenseiter betrachtet zu werden ist groß und aufgrund fehlender Informationen bezüglich des Wesenszugs eröffnet sich eine Projektionsfläche für Schikanen. Dazu kommt, dass HSP oft eine Abneigung gegenüber Smalltalk bzw. belanglosen Gesprächen haben und somit dieses Gefahrenpotenzial verstärken können. Als Lösung gibt Skarics Kommunikation an. Ein hochsensibler Mensch sollte sich solchen Gesprächen nicht komplett entziehen, um negative Persönlichkeitszuschreibungen der anderen zu verhindern. (vgl. Skarics 2012, 49f.)

Angesichts der möglichen Stigmatisierungs- bzw. Ausgrenzungstendenzen empfiehlt die Autorin das Bekanntmachen der Hochsensibilität im Team zu vermeiden. Grund dafür sind die gegebenen gesellschaftlichen Rahmenbedingen, da die Sensibilität in der westlichen Gesellschaft keine positive Eigenschaft darstellt und weitere Etikettierungen durch diese Sichtweise möglich sind. Jedoch sagt sie ebenfalls, dass es in wenigen Arbeitsfeldern von Vorteil sein kann offen mit dem Wesenszug umzugehen. (vgl. a.a.O., 53) Die Soziale Arbeit ist so ein Arbeitsfeld, da neben der Professionalität auch die eigene Person für den pädagogischen Reflexionsprozess von Bedeutung ist. Aufklärende Informationen über das Persönlichkeitsmerkmal können Stigmatisierungen verhindern und für einen professionellen und bewussten Umgang damit sorgen. Es liegt an den einzelnen Teammitgliedern, ob der Nutzen von hochsensiblen Fachkräften in Anspruch genommen oder ob die Eigenschaft negativ konnotiert wird. Von besonderer Bedeutung ist dabei die Führungskraft, die all diese Umgangsweisen beeinflussen und steuern kann.

5.3 Führungsstil

Die Unternehmenssteuerung gestaltet sich für Führungskräfte vielfältig. Zu ihren Aufgaben zählen beispielsweise in der Personalarbeit die Personalführung, -planung, -gewinnung, der -einsatz, die -beurteilung, -entwicklung, -entlassung und -verwaltung. (vgl. Lambers 2015, 109) Ein bedeutsamer Aspekt für ein gutes Arbeitsklima, einen langfristigen Erfolg sowie für die Motivation in der Einrichtung ist nach Lengyel von der Feinfühligkeit der Fachkräfte Kenntnis zu haben. Wissen beispielsweise Führungskräfte von der Hochsensibilität einzelner Mitarbeiter*Innen, können sie gezielter auf deren Bedürfnisse eingehen. (vgl. Blach 2016,135) Da HSP mehr Reize wahrnehmen und dadurch schneller überreizt sein können, brauchen sie keine zusätzlichen Reize von außen, um besser arbeiten zu können. Hochsensible Menschen benötigen vor allem genügend Zeit, Ruhe und wenig Kontrolle, da viele von ihnen ohnehin ihre Aufgaben gewissenhaft erledigen, aber unter Stress weniger effektiv arbeiten können. (vgl. Aron 2017, 351) Wie bereits beschrieben, gibt es wegen der hohen Fallzahlen einen zeitlichen Druck im Bereich der Kinder- und Jugendhilfe. (s. S.26f.) Vermutlich ist jedoch ein Handlungsspielraum für die Führungskräfte vorhanden und deren Feingefühl würde hierbei eine entscheidende Rolle bei der Zuteilung von Zuständigkeiten spielen.

Des Weiteren sind viele HSP in einer Pause oder nach längeren Arbeitszeiten weniger gesellig. Das liegt daran, dass sie mehr Zeit benötigen um die Erlebnisse zu verarbeiten. Die von ihnen beanspruchte Ruhezeit ist auch der Grund, warum sie weniger oft wahrgenommen werden. Als Führungskraft ist es wichtig zu beachten, dass die Loyalität zur Einrichtung wegen dieser Umgangsweise nicht automatisch in Frage gestellt wird und dies bei der Bewertung der Arbeit berücksichtigt werden muss. HSP bevorzugen in der Regel nicht die Selbstdarstellung und ihnen ist es wichtig für ihre engagierte Arbeit wertgeschätzt zu werden. Zudem fallen oft hochsensiblen Menschen aufgrund der stärkeren Empfänglichkeit für Emotionen und der ausgeprägten Intuition schneller unnatürliche Stimmungen auf. Dies kann eine Führungskraft nutzen, um Problemquellen zu identifizieren und um Unstimmigkeiten frühzeitig zu thematisieren. (vgl. vgl. Aron 2017, 351f.)

Auch die Führungskraft selbst kann der Grund für diese Stimmung sein. Dies kann unter anderem mit dem Führungsstil zusammenhängen. Passt der Führungsstil nicht zu der Persönlichkeit der Fachkraft, leiden besonders Hochsensible darunter. Die emotionale Intensität bei ihnen veranlasst daher Klein dazu das Konzept der emotionsorientierten Führung vorzuschlagen. (vgl. Blach 2016,135) Dieser Stil setzt

auf das Verhalten der Führungskräfte sowie auf die Befähigung des Teams zur emotionalen Selbststeuerung. Bei diesem Prozess werden die kollektiven Emotionen der Teammitglieder zu einem homogenen emotionalen Empfinden, welches auf einer ähnlichen gefühlsbestimmten Bewertung durch Teammitglieder sowie auf einer emotionalen Ansteckung beruht. Durch den Fokus auf die Gefühlsregung entstehen beispielsweise starke Emotionen im Team, eine Teamstimmung sowie die Tendenz eines emotionalen Umgangs miteinander. Der emotionsorientierte Führungsstil passt die gefühlsbestimmten Verhältnisse so an, dass sie sich produktiv auf den Erfolg im Team auswirken. (vgl. Vogel 2006, 177)

Eine Fachkraft aus dem Interview konnte sich vorstellen, dass es Führungskräfte gibt, welche die Eigenschaften der Hochsensibilität stigmatisieren und als Ausschlusskriterium für eine Stelle in der Jugendhilfe betrachten: „Sie sind nicht gemacht für diesen Job, gerade [...] [für die, Anm. d. V.] Jugendhilfe [...], weil Sie zu sensibel sind. Sie können sich nicht abgrenzen. Sie [...] lassen alles zu nah an sich 'ran. Sie sind schnell überfordert.“ (Anhang M. S.118, Z.188-191) Eine reflektierte Führungskraft könnte allerdings die Vorteile wertschätzen und mit den Nachteilen umgehen. In diesem Fall ist es bei Bewerbungsverfahren möglich konkret auf den Wesenszug zu achten und bewusst hochsensible Fachkräfte einzustellen. Eine andere Interviewte ist der Meinung, dass hochsensible Menschen bestimmte Rollen in Teams ausfüllen, z.B. die des „Vermittlers oder des Schlichters“. (Anhang L. S.111, Z.159) Wie bereits erwähnt, können hochsensible Fachkräfte unter anderem durch ihre Empathie-, Reflexions- und Beziehungsfähigkeit sowie mithilfe der Befähigung zur Problemlösung bzw. Strategieentwicklung sehr wichtig für die qualitativ hochwertige pädagogische Arbeit im Team sein. Die Hypothese an dieser Stelle lautet, dass der in der Gesellschaft vorhandene Prozentsatz von 15-20 Prozent die Natur der Menschen widerspiegelt und für ein ausgewogenes Verhältnis im Team sorgen kann. Da die meisten HSP eher introvertiert ausgerichtet sind, liefert die Studie von Avril Thorne Indizien dafür, wie sehr extrovertierte von introvertierten Menschen profitieren können und umgekehrt. (vgl. Aron 2017, 160f.) Laut des eigenen Forschungsergebnisses kann das Persönlichkeitsmerkmal nur als Ressource genutzt werden, wenn der Wesenszug auch bei den Führungskräften bekannt ist. Eine Möglichkeit auf der Trägerebene ist es Fortbildungen zu diesem Thema anzubieten. Diese Option wird nun vorgestellt.

5.4 Fortbildungen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten sich über die Hochsensibilität zu informieren. Damit dies professionell in den Einrichtungen der stationären Hilfen zur Erziehung geschieht, braucht es beispielsweise Fortbildungen, die extern und verantwortungsbewusst von Expert*Innen geleitet werden, den neuesten Forschungsstand inkludieren sowie den praktischen Bezug zum Handlungsfeld herstellen. Dabei sollten die Fachkräfte selbst nach Fortbildungsmöglichkeiten suchen und ihre Führungskraft darauf aufmerksam machen. Falls solche Weiterbildungsmaßnahmen regional nicht verfügbar sind, sollten Führungskräfte konkret kompetente Expert*Innen ausfindig machen und diese für eine Fortbildung engagieren. Andere Möglichkeiten wären beispielsweise offene Gesprächsrunden, Podiumsdiskussionen, Workshops, etc. innerhalb des Trägers, um Stigmatisierungen aufzulösen und Netzwerke aufzubauen. Denn wie Aron bereits schilderte kann ein offener Umgang mit dem Persönlichkeitsmerkmal in der Gruppe Vertrauen herstellen, das soziale Unbehagen sowie die Ausgrenzungserfahrungen für alle Beteiligten minimieren. (vgl. a.a.O., 157) Unabhängig von den Trägerangeboten sollte sich die Fachkraft selbst ausgiebig mit dem Thema beschäftigen. An dieser Stelle ist es wichtig darauf hinzuweisen, dass sie bei der Erkundung der Hochsensibilität, aufgrund der vielen fragwürdigen Ratgebern und falschen Informationen im Internet, wissenschaftliche Erkenntnisse zu Rate ziehen sollte, um sich im selbstreflexiven Prozess kritisch mit der Thematik auseinanderzusetzen.

Mithilfe des offenen Umgangs mit der Hochsensibilität ist es in der Praxis möglich den Wesenszug als Ressource zu nutzen und professionell im Team mit den Auswirkungen umzugehen. Die Führungskräfte sollten die Eigenschaften ihrer hochsensiblen Kolleg*Innen nutzen und sie regelmäßig fortbilden lassen, da beispielsweise viele von ihnen aufgrund ihrer Wesensart sich bemühen weitere Qualifikationen zu erwerben und gewollt sind möglichst viele gewinnbringende Erfahrungen zu sammeln, was sich dann wiederum auf die beraterischen Kompetenzen auswirkt. (vgl. a.a.O., 187) Um als hochsensible Fachkraft selbst professionell mit dem Persönlichkeitsmerkmal umgehen zu können und sowohl sich als auch die betreuten Kinder sowie Jugendlichen mit dem Wesenszug konkret vor einer Überreizung zu schützen, sind Aspekte der Selbstfürsorge unverzichtbar, welche im folgenden Kapitel behandelt werden.

6 Professioneller Umgang hochsensibler Fachkräfte in den stationären Hilfen zur Erziehung

Es ist oft ein mühsamer Lernprozess für eine Vielzahl von HSP Grenzen zu ziehen, sich vor Übergriffen zu schützen, die optimale Reizschwelle zu finden, das passende Nähe-Distanz Verhältnis auszumachen sowie die persönlichen inneren und äußeren Erholungsmethoden zu finden. Unsicherheiten, Selbstzweifel, ein permanentes Frühwarnsystem, Weltschmerz, Schüchternheit sowie ein Harmonie- und Ruhebedürfnis betreffen viele von ihnen. Aufgrund der Anfälligkeit für Allergien und Unverträglichkeiten als auch für Stress, Depressionen, Sorgen und Ängste (besonders sozialer Art) kann es unter Umständen zu ernsthaften psychischen sowie psychosomatischen Symptomen bzw. Erkrankungen, insbesondere zu Angststörungen und Depressionen, kommen. Leugnet oder unterdrückt das Individuum das Persönlichkeitsmerkmal, kann dies unglücklich und einsam machen. (vgl. Felten-Leidel 2015, 13) Grenzen zu ziehen ist wichtig, um eine unerwünschte Reizaufnahme zu verhindern. Diese Fähigkeit bedarf jedoch Übung. (vgl. Aron 2017, 107f.)

Die Forscher*Innen wie z.B. Mary Rothbart von der Universität Oregon vertreten die Ansicht, dass Temperamente anders zu bewerten sind, wenn erwachsene Menschen untersucht werden, die fähig sind mit ihrem Verstand eine Entscheidung zu fällen und ebenso bewusst ihre Willensstärke verwenden. (vgl. a.a.O., 64) Denn welche Wirkung die Reaktionen der wahrgenommenen Reize auf das Individuum hat, ist von mehreren Komponenten abhängig. Hierfür entscheidend sind z.B. die persönliche Entwicklung, die sozialen Kompetenzen, die Selbstbeherrschungs-, Selbstregulations- sowie Kommunikationsfähigkeit. (vgl. Hensel 2013, 40) Stärkere Reize werden umso intensiver erlebt, je besser eine Person sich vor ihnen schützt. Je aktiver der Körper ist, desto öfter werden Ereignisse als weniger schwierig und aufregend empfunden. Demnach kann eine Gewöhnung an starke Reize nur geschehen, wenn HSP sich diesen stellt. Dann ist es für sie sogar möglich solche Erlebnisse zu genießen. (vgl. Aron 2017, 93) Aufgrund von Verpflichtungen verschiedenster Art sind Menschen dazu gezwungen Prioritäten zu setzen und Entscheidungen zu treffen. Daher geht es immer darum die richtige Balance zwischen einer zu schwachen und zu starken Reizintensivität zu finden und sich bewusst Ruhe- sowie Erholungszeiten zu nehmen. Erst dann ist es möglich verantwortungsvolle Aufgaben erfolgreich zu meistern. (vgl. a.a.O., 96)

Erst wenn Handlungssicherheit besteht und die Selbstfürsorge gegeben ist, können hochsensible Fachkräfte qualitativ hochwertige pädagogische Arbeit verrichtet und

trotz der zahlreichen Herausforderungen sowie Belastungen in den stationären Hilfen zur Erziehung gesundheitserhaltende Fähigkeiten schützen. In diesem Kapitel geht es darum wichtige Formen der Selbstfürsorge aufzuzeigen, um sich vor psychischen Erkrankungen wie z.B. Burnout zu schützen und durch eine gesteigerte Resilienz sogar eine dauerhafte Handlungssicherheit zu erlangen.

6.1 Allgemeine Psychohygiene

Hochsensible Menschen haben aufgrund der intensiveren Reizwahrnehmung und dem anders funktionierenden Wahrnehmungsfilter im Gehirn eine Tendenz zur Überreizung, welche zu psychischen und psychosomatischen Symptomen führen kann. Wie bereits in Kapitel 2.1.3 „Vor- und Nachteile“ erwähnt, haben HSP aus diesem Grund die erhöhten Gefahren an chronischen Dauerstress zu leiden und körperliche Reaktionen mit einer Angst zu verwechseln. Benham bewies im Jahr 2006 beispielsweise, dass hochsensible Menschen eine höhere Wahrscheinlichkeit besitzen Krankheitssymptome zu verspüren. Dies hängt mit dem zur Hochsensibilität dazugehörigen hoch ausgeprägten Temperamentmerkmal SPS zusammen, was mit einer stärkeren Wahrnehmung von empfundenen Stress und Krankheitssymptomen in Verbindung gebracht wurde. Dabei wird von einer verstärkten Überreizung infolge der höheren Sensitivität ausgegangen, welche chronischen Stress auslösen und sich negativ auf die Gesundheit auswirken könnte. Liss et al. kommen 2008 ebenfalls auf die Vermutung, dass hochsensible Menschen durch die gegebenen Wahrnehmungsbedingungen sensibler bzw. bewusster auf somatische Symptome und körperliche Empfindungen reagieren. (vgl. Blach 2016, 36).

Anhand dieser Forschungsergebnisse ist ersichtlich, weshalb hochsensible Fachkräfte eine Überreizung unter allen Umständen vermeiden sollten. Eine bewusste Selbstfürsorge in Form der Psychohygiene ist dafür unverzichtbar. Die Psychohygiene gehört zum Teilgebiet der angewandten Psychologie und befasst sich mit der Erhaltung und Fürsorge der geistig-seelischen Gesundheit des Menschen. (vgl. Hoffmann-La Roche AG/Fischer&Urban, 1531) Zunächst muss herausgestellt werden, dass der Körper einer hochsensiblen Person durch die hohe Reizempfindlichkeit in der Lage ist frühzeitig Bedürfnisse zu signalisieren sowie vor Gefahren oder Überforderungen zu warnen und somit eine Sicherheit bei der Erhaltung des gesundheitlichen Zustandes bietet. Das heißt, die Hochsensibilität beinhaltet an und für sich schon einen Aspekt der Selbstsorge, um auch in der Zukunft bedacht handeln zu können. (vgl. Aron 2017, 82) Nun folgt eine Auflistung von Formen der Psychohy-

giene, die HSP nutzen können, um sich bewusst vor einer Überreizung zu schützen, was im professionellen Kontext ermöglicht handlungsfähig zu bleiben

An erster Stelle benötigen hochsensible Wesen Rückzugsmöglichkeiten. Diese sind notwendig, um die Anzahl der Reize zu verringern. Es können z.B. Orte wie ein Zuhause, eine Nachbarschaft, ein Wald, eine Kirche oder eine Bibliothek sein. Ebenso sind bevorzugte Gegenstände wie ein Auto oder eine bestimmte Kleidung denkbar. Geliebte Menschen wie beispielsweise der/die Lebenspartner*In, die Eltern, Kinder oder Geschwister können eine wichtige Sicherheit vermitteln. Auch weniger greifbare Zufluchtsorte wie Erinnerungen an schöne Situationen oder die eigene Lebensphilosophie und die eigenen tiefsten Überzeugungen können eine Ressource darstellen. (vgl. a.a.O., 106) Die Freiheit, die eigene Freizeit selbstbestimmend zu gestalten, ist für die Erholung wichtig, damit Endorphine und weitere körperliche Reaktionen Stress abbauen können. (vgl. a.a.O., 98f.) Ebenso bedeutsam für ein gesundheitliches Wohlbefinden ist es für HSP ausreichend zu schlafen. 80 Prozent aller Sinnesreize werden über die Augen wahrgenommen, weshalb Entspannung eintreten kann, wenn im Alltag für kurze Zeit die Augen geschlossen werden. Falls sich ein Schlafmangel bemerkbar macht, sollten nach Aron gezielte Urlaubszeiten eingeplant werden, damit dieser durch ein bewusstes Ausschlafen kompensiert werden kann. Denn nach der amerikanischen Forscherin erholen sich Hochsensible langsamer als andere von Nacht- oder Wechseldiensten. (ebd.) In Bezug auf die stationären Hilfen zur Erziehung sind diese allerdings unvermeidbar. Demnach sollte sich eine hochsensible Fachkraft kritisch mit diesem Thema auseinandersetzen und sich fragen, inwiefern sie selbst bewusst mit dieser Mehrbelastung umgeht und ob bzw. wie lange sie diese tolerieren möchte.

Neben ausreichend Schlaf und genug Erholungsphasen benötigen HSP gezielte Reflexionsphasen am Tag. Diese sind notwendig, da die intensive Verarbeitung erlebter Geschehnisse bei diesen Menschen Zeit benötigt. Die Reflexionsphasen können beispielsweise in alltäglichen Routinehandlungen im Haushalt oder bei Fahrzeiten integriert werden. Damit gezielt tiefe Erholungszustände erreicht werden, können Entspannungsmaßnahmen wie Meditation oder Gebete hilfreich sein. Aufgrund einer Verringerung des Cortisolgehalts im Blut hilft ein häufiges Meditieren Langzeiterregungen zu vermeiden. (vgl. a.a.O., 100f.) Zeff empfiehlt z.B. am Morgen 20 Minuten vorher aufzustehen und Übungen wie sanftes Stretching, Hatha Yoga oder Tai-Chi durchzuführen, um harmonisch den Tag zu beginnen. Des Weiteren empfiehlt er neben der Meditation autogenes Training und progressive Muskelentspannung, welche die innere Ruhe fördern (vgl. Zaff 2015, 33-35) Es wurde festgestellt, dass Sporttreibende niedrigere Feinfühligkeitswerte aufweisen. Sport kann den individuell

wahrgenommenen Stress reduzieren und besitzt zudem eine angsthemmende sowie antidepressive Wirkung. (vgl. Blach 2016, 145) In Verbindung mit einer ausgewogenen bewussten Ernährung stellen diese beiden Formen weitere Möglichkeiten dar Überreizungen zu verringern. (vgl. Aron 2017, 101)

Kann trotz dieser Vielzahl an Psychohygieneformen eine Übererregung nicht verhindert werden, führt Aron weitere physische Methoden im Umgang damit an. So kann es beispielshalber hilfreich sein die Situation zu verlassen, bewusste Pausen einzulegen, an die frische Luft zu gehen, ausreichend Wasser für den Stressabbau zu trinken, einen Spaziergang zu machen, ruhig und bewusst zu atmen, zu lächeln sowie für eine aufrechte Körperhaltung zu sorgen. (vgl. a.a.O., 103f.) Der promovierte amerikanische Psychologe Ted Zeff hat ein 52-Wochenprogramm für hochsensible Menschen erstellt und es in 13 verschiedene Themenbereiche unterteilt. In diesem Programm geht es darum Gewohnheiten zu hinterfragen, indem beispielsweise neue Perspektiven eröffnet, Stressfaktoren identifiziert sowie Lösungsansätze über Methoden und Übungen angeboten werden. Damit kann nach Aussage des Autors das Leben mit dem Persönlichkeitsmerkmal in der heutigen reizüberfluteten Welt besser bewältigt werden. (vgl. Zeff 2015,13-15)

In ihren Interviews konnte Aron bei vielen HSP die Ablehnung bzw. das Leugnen bestimmter Seiten ihrer Persönlichkeit feststellen. (vgl. Aron 2017, 248) Als sie mit ihrer Forschung begann, fielen ihr speziell zwei Gruppen von hochsensiblen Menschen auf. Die eine, die von Depressionen und Ängsten berichtete, und die andere, die kaum diese Gefühle erwähnte. Im Laufe der Zeit stellte sie fest, dass die depressiven und ängstlichen HSP fast immer eine herausfordernde Kindheit erlebt hatten. (vgl. a.a.O., 113f.) Nicht zu vernachlässigen sind an dieser Stelle die oftmals erwähnten Stigmatisierungs- bzw. Ausgrenzungserfahrungen, die einige hochsensible Menschen aufgrund einer negativen Zuschreibung von ihren Mitmenschen erlebt haben. Geht das soziale Umfeld beispielsweise liebevoll und einfühlsam mit der Hochsensibilität um, hat ein Mensch im Erwachsenenalter gelernt das Persönlichkeitsmerkmal in das eigene Leben zu integrieren und es als Ressource zu nutzen. Fehlen jedoch hochsensiblen Erwachsenen effektive Coping-Strategien für den positiven Umgang mit den Auswirkungen der Hochsensibilität, kann sich unter Umständen eine Angststörung oder Depression entwickeln, die einer Psychotherapie bedarf. (vgl. Blach 2016, 144f.)

So sind es nach Arons Erfahrungen oft die Sensibelsten in einer instabilen Familie, die bestimmte Rollen einnehmen, wie z.B. die des Vermittelnden, des Wunderkindes oder des Opfers. Diejenigen, die Schwierigkeiten im Umgang mit ihrem Wesenszug hatten oder ihn schlechtweg falsch verstanden haben, verspürten eine große

Erleichterung und machten Fortschritte in ihrer Entwicklung, als sie grundlegende Informationen über ihren Wesenszug erhielten. Besteht also das Gefühl eine schwierige Kindheit gehabt zu haben, ist es sehr ratsam die Geschehnisse aus der Kindheit in Form einer Psychotherapie aufzuarbeiten. (vgl. Aron 2017, 260f.) Denn „[j]ede Kindheit hat ihre eigene Geschichte, die es wert ist, angehört zu werden.“ (a.a.O., 261) Gerade im professionellen Kontext ist das Verstehen abgelehnter Persönlichkeitsanteile in pädagogischen Prozessen wichtig, um Krisen zu vermeiden.

In Bezug auf das Handlungsfeld bedeuten die gesammelten Aspekte der Psychohygiene, dass Fachkräfte sich Ruhe-, Erholungs- und Reflexionszeiten im pädagogischen Alltag nehmen sollten, um sich professionell vor einer Überreizung zu schützen. Exemplarisch dafür stellte dies eine Fachkraft in ihrem Interview dar, welche einige dieser Formen der Psychohygiene bewusst in ihrem beruflichen Alltag integriert. Erleichtert hat dies besonders ihr Träger, der flexible Arbeitszeiten anbietet. (s. S. 41) Gibt es eine Verslossenheit im Team bezüglich der Hochsensibilität oder weiß die Führungskraft die besonderen Wahrnehmungsfähigkeiten nicht zu schützen, ist es ratsam ein anderes Team aufzusuchen. (vgl. Aron 2017, 203f.) Bei einem Interview und in einem Nachgespräch gaben zwei Fachkräfte an absichtlich keine volle Stelle zu haben, um sich bewusst vor einer Überreizung zu schützen. (s. S.40) Dies könnte besonders für hochsensible Berufsanfänger*Innen wichtig sein, da sie ohnehin einer Vielzahl von neuen Reizen und Unsicherheiten ausgesetzt sind. Auch im späteren Berufsverlauf kann diese Form ein wirksamer Schutz darstellen, falls das Persönlichkeitsmerkmal stark ausgeprägt ist und/oder die Coping-Strategien noch nicht so stark entwickelt sind. Wie hoch und intensiv das jeweilige Arbeitspensum sein kann, scheint vor allem aus der mehrdimensionalen Perspektive eine individuelle Frage zu sein. Gerade auch in Bezug auf eine Burnoutvermeidung sind diese Faktoren kritisch zu hinterfragen, welche nun in den Blick genommen werden.

6.2 Burnoutprävention

Burnout ist eine geistige Verfassung des „völligen Ausgebrannt-Seins, eine geistige Leere, einhergehend mit völliger körperlicher Erschöpfung und den Gefühlen, gefangen zu sein.“ (Skarics 2012, 85f.) Mit Prävention sind alle Interventionen gemeint, „die zur Vermeidung oder Verringerung des Auftretens, der Ausbreitung und der negativen Auswirkungen von Krankheiten oder Gesundheitsstörungen beitragen.“ (Franzkowiak 2018, 1) Nach Skarics gibt es drei Kategorien, die die Entstehung und Entwicklung eines Burnouts fördern. Die erste umfasst Persönlichkeitsstrukturen, wie

z.B. ein hoher Idealismus, eine starke Emotionalität oder ein Helfersyndrom. Die zweite Kategorie besteht aus gesellschaftlichen Ursachen. Dazu zählen beispielsweise eine fehlende ideologische Unterstützung sowie eine fehlende Anerkennung bzw. Wertschätzung der Arbeitsleistung durch die Gemeinschaft oder Gesellschaft. In der dritten Kategorie gelten Arbeitsbedingungen wie etwa Überforderung, Zeitdruck, fehlendes Feedback, unklare Erfolgskriterien sowie ein Mangel an Handlungsspielraum als Ursachen, welche die Entstehung von Burnout begünstigen können. (vgl. Skarics 2012, 85f.) Der Prozess eines sich anbahnenden Burnouts kann in aufeinander aufbauenden Stadien beschrieben werden: „Begeisterung, Steigerung des Arbeitspensums, Wende und innere Kündigung, Erschöpfung, Zusammenbruch.“ (Hülshoff 2017, 113) Symptome eines Burnouts sind z.B. eine Infekt- und Krankheitsanfälligkeit, Konzentrations- und Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Frustration, Gleichgültigkeit, Isolierung, Gefühle des Versagens, des Ärgerns und des Abneigens sowie ein Verlust von Idealismus. (vgl. Skarics 2012, 87f.) Nach dem Modell der Salutogenese sollte jedoch eine Fachkraft in der Reflexion immer wieder den eigenen gesundheitserhaltenden Ressourcen Beachtung schenken und sie wertschätzen. Denn was als „krank“ und was als „gesund“ bezeichnet wird, ist normativ festgelegt. (vgl. Hug 2016, 313) Die salutogenetische Orientierung versteht Krankheit auch als Chance die Stimmigkeit (Kohärenzgefühl) durch Selbstachtsamkeit wiederzuerlangen und sich anhand der gestellten Herausforderung persönlich weiterzuentwickeln. (vgl. Petzhold 2010, 21f.)

Hochsensible Menschen sind aufgrund ihrer Persönlichkeitsstrukturen von einer erhöhten Burnoutgefährdung betroffen. Das liegt z.B. an der ausgeprägten Intuition, die die möglichen Risiken und Auswirkungen eines geplanten Vorhabens offenlegt und die Erfüllung einer idealistischen Vorstellung bestärkt. Idealismus ist nämlich ein Risikofaktor für diesen Erschöpfungszustand. (vgl. Skarics 2012, 87) Des Weiteren haben viele HSP ein starkes Gespür für das Leid anderer Menschen und mithilfe der Intuition werden notwendige Handlungsschritte ersichtlich. Dies ist der Grund, weshalb eine Vielzahl von Hochsensiblen einen helfenden Beruf auswählt. (vgl. Aron 2017, 199) Somit ist der Bezug zur Tätigkeit in der Sozialen Arbeit gegeben. Darüber hinaus neigen einige hochsensible Menschen dazu gewissenhaft sowie perfektionistisch zu sein. Dies führt dazu, dass erst die Arbeit gründlich bis ins letzte Detail erledigt wird, bevor sich Zeit für eine Erholung genommen wird. Diese Neigung erschwert es sich konkret entspannen zu können und kann gegebenenfalls eine dauerhafte Überreizung auslösen. (vgl. a.a.O., 99) Demnach liegt nahe, dass viele HSP trotz Erschöpfungszustände die Menschen zufriedenstellen wollen, bei denen sie eine Verpflichtung verspüren. Aus diesem Grund kann sich bei hochsensiblen Wesen im

Beruf leicht eine Aufopferungstendenz entwickeln. (vgl., a.a.O., 200f.) In Bezug auf das Handlungsfeld sind Fachkräfte, die akut im Kinder-, Jugend- und Familienbereich Krisenhilfe leisten, von Burnout gefährdet, da sie intensiven Beziehungen und tatsächlichen sowie emotionalen Grenzen ausgesetzt sind. (vgl. Hülshoff 2017, 100-102) Vor allem hohe Erwartungen an die eigene Hilfsbereitschaft sowie die Fähigkeit Hilfe bereitzuhalten, können bei jungen Berufsanfänger*Innen rapide zu Frust, Stress und Erschöpfung führen. Sind unbewusst biografiebedingte Bedürfnisse vorrangig dafür verantwortlich, dass die Hilfeleistung dem Selbstzweck der Fachkraft dient, könnte ein Helferkomplex vorliegen, welcher wegen eines fehlenden objektiven Motivs weitere Gefahren birgt. (ebd.) Angesichts dieser Risikofaktoren ist es als hochsensible Fachkraft in den stationären Hilfen unerlässlich in Form einer Burnoutprävention sich vor den Gefahren zu schützen und bewusst Psychohygiene zu betreiben.

Zeff erteilt beispielsweise die Aufgabe gezielte Stressoren im beruflichen Alltag ausfindig zu machen. Es gilt die notwendigen Veränderungen umzusetzen, damit der berufliche Stress verringert und ein harmonisches Arbeitsumfeld geschaffen werden kann. Gelingt die Umsetzung nicht, schlägt er vor das Tätigkeitsfeld zu wechseln. (vgl. Zeff 2015, 150-151) Besonders vor dem Hintergrund der ausgeprägten Sensibilität ist es für ihn ebenso wichtig sich den Arbeitstag anhand realistischer Tagesziele zu strukturieren. (vgl. a.a.O., 153) Dass dies für hochsensible Fachkräfte hilfreich ist, zeigten zwei interviewte Expertinnen. (s. S.40) Außerdem ist es bedeutsam das Anspruchsniveau des Jobs und die Bezahlung genau gegeneinander abzuwägen. Der Autor empfiehlt konkret einer weniger anspruchsvollen und vielleicht schlechter bezahlten Berufstätigkeit nachzugehen, um durch entspannende sowie genussvolle Freizeitaktivitäten ein ausgewogenes Leben als HSP führen zu können. (vgl. Zeff 2015, 161f.) Um im Arbeitsalltag für ausreichend Erholungsphasen sorgen zu können, sollten grundsätzlich Überstunden vermieden werden. Arons Meinung nach müssen sich auch nicht alle Begabungen in der Arbeit widerspiegeln. Sie ermutigt Hochsensible dazu ihre Fähigkeiten beispielsweise in der Kunst, in persönlichen Projekten oder in der individuellen Zukunftsplanung zum Ausdruck zu bringen. (vgl. Aron 2017, 204-206)

Sind die persönlichen und professionellen Umgangsweisen in Form einer allgemeinen Psychohygiene sowie Burnoutprävention für den Umgang mit der Hochsensibilität gefunden, ist die Wahl des Trägers enorm entscheidend für die Handhabung der Selbstsorge, Beratungsmöglichkeiten und Krisenbewältigung. Im nächsten Kapitel werden wichtige Trägeraspekte unter Rückgriff auf die Psychohygiene beleuchtet.

6.3 Supervision, Co-Betreuungssystem und Kollegiale Beratung

Die bewusste Wahl eines kompetenten Trägers stellt einen wichtigen Aspekt von Professionalität dar. Vor allem wegen den Auswirkungen der Hochsensibilität sowie der vielfältigen Belastungen in den stationären Hilfen zur Erziehung sollten Fachkräfte einen Träger aussuchen, der durch die Struktur einen hohen Wert auf die Mitarbeiter*Innenfürsorge legt und dadurch präventiv handelt. Denn typische Burnout-Zustände können z.B. auch „das Resultat einer Interaktion zwischen dem Individuum und seinem beruflichen Umfeld darstellen“. (Hülshoff 2017, 110) Eine Expertin machte im Interview deutlich, wie eine fürsorgliche Trägerstruktur aussehen und entlasten kann. So wurden Supervision, ein Co-Betreuungssystem und die kollegiale Beratung als hilfreiche Methoden außerhalb der Teamsitzung genannt. (s. S.41) Sind ausreichend Beratungsmöglichkeiten in der Einrichtung vorhanden, ist zudem vorstellbar, dass hochsensible Fachkräfte weniger Zeit in der Freizeit benötigen, um ihren Stressschwellenwert zu reduzieren. Sie haben demnach dann mehr Zeit für sich sowie für ihr Umfeld, welches sonst unter Umständen vernachlässigt werden könnte.

Unter Supervision wird die (in der Regel externe) Beratung in berufsbezogenen Prozessen verstanden, welche durch eine geschulte Person mit dem Ziel durchgeführt wird, die Fachkräfte bei ihrer Tätigkeit zu unterstützen. Die systemische Superversion ist eine spezialisierte Form und setzt den Fokus besonders auf die Kommunikation, strukturellen Gegebenheiten und Interaktion aller Beteiligten. Dort werden ebenfalls offene, verdeckte oder dysfunktionale Regeln thematisiert. Im Allgemeinen haben Supervisor*Innen meistens auch Erfahrungen in dem Tätigkeitsfeld. Sie besitzen die Fähigkeit innerpsychische Mechanismen sowie gruppendynamische Prozesse zu erkennen und zu bearbeiten. (vgl. Hülshoff 2017, 110f.) Ebenso kann die Methode dazu dienen die Gründe für die Berufswahl sowie die eigenen biografischen Erfahrungen zu reflektieren. Dies kann als Ressource für die professionelle Arbeit mit Klient*Innen fungieren. Gerade in helfenden Berufen bei denen Krisenmanagement betrieben wird, ist eine Supervision auf vielen verschiedenen Ebenen unverzichtbar. (vgl. ebd.) Aus diesen Gründen ist es daher wichtig sich als Fachkraft einen Träger zu suchen, der diese Beratungsform als dauerhaften Bestandteil in den pädagogischen Alltag integriert, wie es sich z.B. auch eine interviewte Expertin gewünscht hat. (s. S.41) Da die Supervision allerdings hohe Kosten für den Träger verursacht, sollte zumindest darauf geachtet werden, dass dort grundsätzlich diese Beratungsform angeboten wird.

Das Co-Betreuungssystem ist eine Praktik in den stationären Hilfen zur Erziehung. Es meint, dass zwei Fachkräfte für ein Kind oder einen Jugendlichen zuständig sind und die gesamte Fallverantwortung tragen. Dies hat den Vorteil, dass eine hohe Betreuungsintensität hergestellt und planvoll auf dessen Ziele eingegangen werden kann. (Anhang L. S.109, 65-79) Wie die Interviews zeigen, nutzten mehrere hochsensible Fachkräfte die Gespräche mit ihren Kollg*Innen für eine entlastende Reflexion. Die geteilte Fallverantwortung scheint eine wirksame Methode zu sein die Belastung zu verteilen. Die enge Zusammenarbeit löst nicht nur Synergieeffekte aus, sondern dient als Unterstützung im Sinne einer Burnout-Prophylaxe, da Frühwarnzeichen wie Müdigkeit oder Erschöpfung vom jeweils anderen frühzeitig erkannt und angesprochen werden können. (vgl. Hülshoff 2017, 107)

Die kollegiale Beratung beschreibt „ein Format personenorientierter Beratung, bei dem im Gruppenmodus wechselseitig berufsbezogene Fälle der Teilnehmenden systematisch und ergebnisorientiert reflektiert werden.“ (Tietze 2009, 24) Auch diese Form bietet im Team eine Reflexionsmöglichkeit, um sich über Erfahrungen auszutauschen. Da zwei interviewte Fachkräfte Rückmeldungen über sich und über ihre Leistung bei ihrem jeweiligen Kollegium einholten (s. S.39f.), könnte diese Methode ein Entwicklungspotenzial bieten und Unsicherheiten jeglicher Art reduzieren. Aufgrund der Vielzahl an Vorteilen sollten hochsensible Fachkräfte sich bewusst Träger aussuchen, die ebenfalls diese beiden Beratungsmöglichkeiten anbieten. Obwohl der Wesenszug bei den interviewten Expertinnen fast über den kompletten Lebenszeitraum nicht bekannt war, wurden Formen der Psychohygiene und Prävention umgesetzt und krisenhafte Situationen überwunden. Eine der Hauptthesen dieser Forschung ist, dass Resilienzen dafür verantwortlich waren. Wie diese trainiert werden können, erörtert das letzte Unterkapitel.

6.4 Resilienztraining

Die US-amerikanischen Forscher*Innen Reivich und Shatté stellten 2003 sieben Resilienzfaktoren auf, durch welche Veränderungen wie Krankheit, Verlust, Überbeanspruchung sowie Schwierigkeiten im Privat- und im Berufsleben besser bewältigt werden können. Dazu gehören: „Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Verlassen der Opferrolle, Übernahme von Verantwortung, Netzwerkorientierung und Zukunftsplanung“. (Wellensiek 2011, 22) Des Weiteren führen sie sieben Schlüssel zur Resilienz auf, die eine Instruktion für geeignete Denkprozesse darbieten. Resilienzen

können demnach ein Leben lang gezielt gefördert und trainiert werden. Je ausgeprägter die internen und externen Ressourcen sind, desto standfester ist der Mensch im Umgang mit Krisen. (vgl. ebd.) In Bezug auf Sensibilität wurde beispielsweise in England ein Schul- und Erziehungsprogramm mit ökonomisch benachteiligten Mädchen durchgeführt. Dieses Programm bestand aus einer kognitiv-behavioralen Therapie und Konzepten der positiven Psychologie mit dem Ziel die emotionale Resilienz und die damit verbundenen Fähigkeiten zu stärken sowie Depressionen vorzubeugen. Mädchen mit hohen Sensibilitätswerten hatten im Vergleich zu denen mit niedrigen Messwerten nach der Intervention geringere Depressionswerte, was in einer 6- und 12-monatigen Follow-Up Studie nachgewiesen wurde. Vor der Intervention bestand kein Unterschied zwischen diesen beiden Gruppen. (vgl. Blach 2016, 136) Aus diesem Grund ist es für HSP ratsam Resilienzen zu fördern, um die Vulnerabilität mithilfe gezielter Trainingsformen zur Stressbewältigung zu verringern. (vgl. a.a.O., 145)

Die meisten Programme zur Resilienzförderung beziehen sich jedoch auf Phasen der Kindheit bzw. Jugend und zielen generell auf die Adressat*Innen der Pädagogik und Sozialen Arbeit. Das Human Balance Training (H.B.T.) dagegen gehört dem Bereich des Coachings sowie der Organisationsentwicklung an und ist für Personen, Teams und Organisationen bestimmt. Diese Methode beinhaltet unter anderem Aspekte der humanistischen und transpersonalen Psychotherapie, Körpertherapie, Weisheitslehren sowie Kenntnisse aus der Neurobiologie und Stressforschung. Wellensiek versteht die Praktik als Bewusstseinstaining, bei dem die Verbindung von Körper, Verstand, Emotion und Seele im Vordergrund steht. Der Ablauf ist prozessorientiert und setzt den Fokus vor allem auf die persönliche Entwicklung und Selbstwirksamkeit der Teilnehmenden. (vgl. Wellensiek 2011, 58f.) Das H.B.T ist in zehn Schritten aufgebaut, die zu einer Resilienzförderung führen sollen. (vgl. a.a.O., 88) Die Methode inkludiert Übungen, welche das Ziel haben einen achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen zu lehren. (vgl. a.a.O., 137) Ausschnittweise werden nun einzelne Schritte und Übungen skizziert, die für hochsensible Fachkräfte wichtig sein können. Die Grundlage für dieser Auswahl ist der bisherige Forschungsstand über die Charakterisierung und Auswirkung von Hochsensibilität sowie die Ergebnisse der Interviews dieser Arbeit.

Da viele HSP eine ausgeprägte Körperwahrnehmung besitzen und diese als Ressource für die Erkennung von Bedürfnissen wirken kann, (s. S.55f.) stellt Wellensieks „Innehalten“ eine wirksame Methode dar, welche die vorhandenen Fähigkeiten nutzt und stärkt. Nach ihr ist die Selbstwahrnehmung die Grundlage innerer Kraft. Den eigenen Gedanken, Gefühlen, Empfindungen und Körperwahrnehmungen wird

Aufmerksamkeit geschenkt, indem in sich hineingefühlt wird. Diese Fähigkeit soll konkret gestärkt oder systematisch aufgebaut werden. (vgl. Wellensiek 2011, 105) Die Übung erfordert das bewusste Zeit nehmen für wenige Minuten, an einem ruhigen unbeobachteten Ort, zum Zweck des in sich Hineinfühlens. Die Konzentration liegt darauf den eigenen Atem zu spüren, den authentischen Empfindungen Aufmerksamkeit zu geben und das Gefühl zu haben, dass in diesem Moment nichts Konkretes getan werden muss. Wird die Übung über einen längeren Zeitraum regelmäßig wiederholt, kann das Innehalten z.B. auch beim Bahnfahren oder beim Warten ausgeübt werden. (vgl. a.a.O., 108f.)

Eine weitere geeignete Variante einer Resilienzförderung für Hochsensible ist es den inneren Antreiber auszubalancieren, da viele von ihnen sehr gewissenhaft oder sogar perfektionistisch sind. Diese Instanz ist dafür zuständig, dass Menschen innerhalb einer Gruppe eine Anpassungsleistung vollbringen, um ihr Überleben zu sichern. Dabei werden Grundüberzeugungen aus dem sozialen System, wie z.B. Familie unbewusst übernommen. In der Übung sollen die verinnerlichten Glaubenssätze kritisch hinterfragt und durch kraftschenkende Appellsätze ersetzt sowie den Bezug zum sozialen Umfeld hergestellt werden. Aus Glaubenssätzen wie „Meine Erfolge sind nicht gut genug“, „Ich muss besser werden, noch perfekter“, „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ sollen Sätze wie „Ich schenke mir selbst Respekt und Achtung“ oder „Ich achte auf meine Bedürfnisse und Sorge für mich selbst.“ (a.a.O., 131f.) werden.

Einer der wahrscheinlich wichtigsten Schutzfaktoren, der besonders bei introvertierten HSP gestärkt werden sollte, ist die Fähigkeit Grenzen ziehen zu können. Nach Aron dient diese dem Schutz vor einer Überreizung, bedarf jedoch der Übung. (s. S.54) Gerade im professionellen Kontext ist diese Fertigkeit als Maßnahme der Psychohygiene für hochsensible Fachkräfte wichtig, damit belastende Situationen nicht zu sehr Ressourcen verbrauchen oder Krisen auslösen. In den Interviews erzählten einige Expertinnen, dass sie Schwierigkeiten damit haben, da sie leichter Beziehungen eingehen können. (s. S.38) Laut Wellensiek sind Menschen bei Abgrenzungsprozessen geprägt von genetischen und sozialisationsbedingten Umständen sowie dem eigenen Wesenszug. Sie haben das Grundbedürfnis nach Nähe und Kommunikation. Spricht ein Individuum seine Gedanken und Gefühle nicht an bzw. äußert nicht, welchen Raum es beanspruchen möchte, dann tut dies eine andere Person. Durch das Grenzen ziehen werden Handlungsspielräume sichtbar und zuvor ausgegrenzte Menschen haben die Möglichkeit für ihre eigenen Bedürfnisse einzustehen sowie Durchsetzungskraft zu entwickeln. (vgl. Wellensiek 2011, 138-140) Folgende reflexive Fragestellungen stellt Wellensiek den Leser*Innen in ihrer Übung: „Wem gegenüber sollten Sie klare Grenzen setzen? Wessen Grenzen sollten

Sie respektvoller achten? In welchen Situationen sollten Sie Grenzen öffnen?“
(a.a.O., 140)

Als letzter Punkt der Resilienzförderung ist es für HSP empfehlenswert Konflikte aktiv anzugehen, da sie aufgrund der ausgeprägten Reizwahrnehmung einer höheren Gefahr ausgesetzt sind an Ängsten oder Depressionen zu erkranken sowie leichter Krankheitssymptome verspüren. (s. S. 17f; 29) Unausgetragene Konflikte können physische und/oder psychische Wirkungen zeigen. Zur freien Entfaltung von Potenzialen und Fähigkeiten bedarf es die Kompetenz mit Konflikten eigenverantwortlich umgehen zu können. (vgl. Wellensiek 2011, 143-144) Eine effektive Umgangsweise für hochsensible Menschen kann in Anbetracht der empathischen Feinfühligkeit die gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg sein. Das Handlungskonzept sieht es vor durch einen wohlwollenden Sprachgebrauch Konflikte friedlich zu lösen, indem der Fokus auf Werte und Bedürfnisse gesetzt wird, die alle Menschen teilen. (vgl. Rosenberg 2013, 1) Die vier Komponenten der GFK sind: Konkrete Handlungen, die das Wohlbefinden beeinträchtigen, zu beobachten; daraus resultierende Gefühle anzusprechen; die Bedürfnisse, die hinter den Gefühlen stehen, zu äußern; sowie einen spezifischen Wunsch zur Verhaltensänderung kund zu tun. (vgl. Rosenberg 2016, 22)

Für hochsensible Fachkräfte der stationären Hilfen zur Erziehung ist es aus professioneller Sicht relevant, gezielt die vorhandenen Resilienzen zu stärken, um präventiv zu handeln und den hohen Belastungen des Arbeitsbereichs standhalten zu können. Denn sind Resilienzen vorhanden, können Krisen mithilfe persönlicher sowie sozial vermittelter Ressourcen besser bewältigt und für die eigene Entwicklung genutzt werden. Es gibt auch die Ansicht, dass erst belastende Situationen und Krisen zeigen, ob die Resilienz bei einem Menschen existiert. (vgl. Fröhlich-Gildhoff et. al. 2010, 43f.) Hochsensible Fachkräfte sollten sich demnach kontinuierlich im selbstreflexiven Prozess befinden und das Entwicklungspotenzial von solchen Erfahrungen beachten, wenn sie sich einer neuen Herausforderung stellen möchten. Ist ein bewusster, sorgsamer und ein präventiver Umgang mit den Auswirkungen des Persönlichkeitsmerkmals vorhanden, steht hochsensiblen Fachkräften nichts mehr im Weg professionelle, hochwertige pädagogische Arbeit in den stationären Hilfen zur Erziehung zu verrichten und die Vorteile des Wesenszug dafür zu nutzen.

7 Fazit

Zusammenfassend konnte im Laufe dieser Arbeit ein umfangreiches Bild über die verschiedenen Aspekte der Hochsensibilität gewonnen werden. Jedoch bleibt es ein neutrales Persönlichkeitsmerkmal von vielen. Die Menge an Vor- und Nachteilen resultieren in einem differenzierten Verständnis des Nutzens sowie der Gefahren. Der Wesenszug kann durch die ausgeprägte Wahrnehmungsfähigkeit aus ästhetischer Sicht eine Bereicherung für das Innenleben eines hochsensiblen Menschen darstellen. Die Fähigkeit Emotionen fein wahrzunehmen, soziale Beziehungen einfacher eingehen zu können, einen hohen Gerechtigkeitsinn sowie ein gefestigtes Moralverständnis zu besitzen, macht sie besonders geeignet für die Soziale Arbeit. Jedoch sind angesichts der starken Reizwahrnehmung ebenso negative Auswirkungen vorhanden. Hochsensible Menschen sind Vulnerabilitäten ausgesetzt, indem sie eine ständige Tendenz zur Überreizung besitzen und bei einem chronischen Dauerzustand ein erhöhtes Risiko haben an einer Angststörung, Depression oder einem Burnout zu leiden. Ein Schutz vor einer Überreizung kann nur in Form einer bewussten Psychohygiene erfolgen. Stellt die Hochsensibilität nun ein Fluch oder ein Segen für die professionelle Gestaltung der stationären Hilfen zur Erziehung dar? Es kommt ganz darauf an, wie der Umgang der hochsensiblen Fachkräfte, des Kollegiums, der Führungskräfte und des Trägers damit ist. Denn das soziale Umfeld hat enorme Auswirkungen auf den Entwicklungsverlauf von HSP. Die Ergebnisse dieser Arbeit liefern weitere Anhaltspunkte für die Hypothese der Differential-susceptibility, welche besagt, dass Hochsensible stärker von den positiven Erfahrungen profitieren als Nicht-Hochsensible, jedoch stärker mit Problemverhalten, Ängsten und depressiven Reaktionen auf negative Erlebnisse reagieren als diese. (vgl. Falkenstein 2015, 57) Aus diesem Grund bedarf das soziale Umfeld von HSP einer erhöhten Aufmerksamkeit in Bezug auf dessen Umgang mit den Auswirkungen des Persönlichkeitsmerkmals. Dieser Umgang muss vom sozialen Umfeld positiv gestaltet werden.

Die qualitative, jedoch nicht repräsentative Forschung in Form der vier narrativen Interviews bietet ein weites Spektrum der Ausprägungen von Hochsensibilität und deutet auf ein mehrdimensionales Konstrukt hin. Die Vorteile des Wesenszugs in den stationären Hilfen zur Erziehung zeigen sich bei mehreren Fachkräften besonders in der Beziehungsgestaltung zu den Kindern und Jugendlichen sowie in der Fallarbeit. Aufgrund ihrer Beschaffenheit ist es ihnen z.B. möglich schnell bzw. intensiv in eine

Beziehung eingehen zu können und infolge der erhöhten Intuition eine Perspektiventwicklung einzuschätzen. Die Hauptthese der Resilienzbildung erklärt, warum die hochsensiblen Fachkräfte (fast) ohne ein Wissen über den Wesenszug den zahlreichen Belastungen und Anforderungen der stationären Hilfen zur Erziehung über viele Jahre hinweg standhalten konnten. Ebenso unterstreicht diese Perspektive die Relevanz einer gezielten Resilienzförderung.

Für ein professionelles Handeln sind die selbstbestimmte Psychohygiene und die Wahl eines Trägers, der auf Präventionsmaßnahmen Wert legt, unverzichtbar im Umgang mit der Hochsensibilität. Nach dem Ergebnis dieser Forschung muss für einen professionellen Umgang das Persönlichkeitsmerkmal ebenso den Trägern, Führungs- und Fachkräften bewusst sein, um als Ressource genutzt werden zu können. Damit dies geschehen kann, ist das Aufbrechen der Stigmata notwendig, die in der Vielzahl in der westlichen Gesellschaft und vor allem in Bezug auf das männliche Geschlecht existieren. Die Vorteile des Persönlichkeitsmerkmals müssen besonders in den westlichen Kulturen als Ressource anerkannt werden. Dies kann jedoch nur mithilfe einer neutralen und wissenschaftlich angetriebenen Informationsverbreitung gelingen. Im Kontext der stationären Hilfen zur Erziehung und der Professionalität resultiert daraus ein Fortbildungsbedarf, welcher durch die Träger abgedeckt werden muss sowie auf den gesamten Bereich der Kinder- und Jugendhilfe ausgedehnt werden sollte.

Obwohl Hochsensibilität noch nicht wissenschaftlich festgestellt werden kann und ein deutliches Forschungsdefizit vorhanden ist, gibt es genug Indizien, um von einer Existenz auszugehen. Solange dies jedoch nicht eindeutig belegt wird, ist es wenig sinnvoll das Persönlichkeitsmerkmal als ein homogenes Konstrukt zu deklarieren, besonders, da der Test auf der Selbstwahrnehmung des Individuums beruht. Autor*Innen wie z.B. Aron, Trappmann-Korr, Zaff und Skarics führen in Anbetracht ihrer strikten Einteilung von Hochsensiblen und Nicht-Hochsensiblen zur starken Abgrenzung der Gruppen voneinander, indem diese grobe Kategorisierung menschliche Eigenschaften zu einer homogenen Masse zusammenfasst und die Individualität vernachlässigt. Trotz der Vermutung eines mehrdimensionalen Konstrukts in den aktuelleren Studien, gibt es jedoch viele Überschneidungspunkte in der Charakteristik von Menschen, die den hochsensiblen Wesenszug in sich tragen könnten. In weiteren Studien zu diesem Thema sollte die Forschung faktorielle Bestimmungen von Hochsensibilität finden, die einheitlich in der Wissenschaft anerkannt werden. Nach Blach ist mithilfe von Zwillings- und Langzeitstudien zu überprüfen wie stark das Persönlichkeitsmerkmal durch genetische oder umweltbedingte Faktoren beeinflusst wird. (vgl.

Blach 2016, 151) Am ehesten funktioniert die faktorielle Bestimmung des Persönlichkeitsmerkmals neurologisch, da mit der Feststellung der erhöhten Aktivität in der rechten Gehirnhälfte bereits gute Anknüpfungspunkte vorhanden sind. Bei der Betrachtung der Entstehungsgeschichte von ADS/ADHS kann schnell deutlich werden, weshalb es Annahmen gibt, dass ein klassifiziertes Störungsbild zum Zwecke einer Medikamentenzuordnung missbraucht wurde. (vgl. Trappmann-Korr 2014, 88f.) Dies muss mit allen Mitteln verhindert werden, da Hochsensibilität ein neutrales Persönlichkeitsmerkmal ist und bleibt sowie den Menschen in einem seiner vielfältigen Grundzüge beschreibt.

Aufgrund der enormen Auswirkungen von Hochsensibilität auf das gesamte Leben des Menschen brauchen Individuen ein Erklärungsmodell für die Ausprägung ihres Wesenszugs, was die weitere Erforschung des Konstrukts bedeutend macht. Außerdem sind sie dann anhand der Erkenntnisse in der Lage leichter Resilienzen sowie Bewältigungsstrategien für den jeweiligen Umgang zu entwickeln. Im Bereich der stationären Hilfen zur Erziehung könnten in Zukunft quantitative Studien relevant sein, welche auch auf andere Arbeitsbereiche der Sozialen Arbeit ausgeweitet werden sollten, um die Häufigkeit von hochsensiblen Fachkräften zu bestimmen und in Relation zueinander setzen zu können. Des Weiteren ist vorstellbar, dass in folgenden empirischen Untersuchungen in diesem Bereich wichtige Erkenntnisse über zusätzliche Auswirkungen von Hochsensibilität gewonnen werden können, um Wissen für die Psychohygiene und Teamzusammensetzung in der Praxis zu generieren und einen konkreteren Forschungs- und Fortbildungsbedarf daraus abzuleiten. Wie Falkenstein schon sagt, darf das Konstrukt der Hochsensibilität nicht als Allzweckantwort für Probleme und charakterbedingte Schwierigkeiten gelten. (vgl. Falkenstein 2017, 195) Besonders in Anbetracht der vorhandenen Literatur zu der Thematik ist ein kritisch-reflexiver Umgang fundamental, um die individuelle Ausprägung des Persönlichkeitsmerkmals wahrheitsgemäß und zutreffend zu erforschen. Ist ein fürsorglicher Umgang mit dem Wesenszug gefunden, können die positiven Aspekte für die pädagogische Arbeit genutzt sowie als eine innere Bereicherung angesehen werden. Genauso wie andere Persönlichkeitsmerkmale spiegelt die Hochsensibilität die Diversität der Menschheit wieder und erfüllt eine spezielle Funktion, welche für die gesellschaftliche Entwicklung benötigt wird und daher wertgeschätzt werden muss

Literaturverzeichnis

- Antonovsky, Aaron. 1997. Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: Dgvt.
- Aron, Elaine Nancy. ¹¹2017 [2005]. Sind Sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen. München: Mgv.
- Aron, Elaine Nancy. 2014. Hochsensible Menschen in der Psychotherapie. Paderborn: Junfermann.
- Blach, Christina. 2016. Ein empirischer Zugang zum komplexen Phänomen der Hochsensibilität. Hamburg: Disserta.
- Böllert, Karin. 2018. Funktionsbestimmungen Sozialer Arbeit. In: Otto, Hans-Uwe; Thiersch, Hans; Treptow, Rainer; Ziegler, Holger (Hg.). Handbuch Soziale Arbeit. Grundlagen der Sozialarbeit und Sozialpädagogik. München: Ernst Reinhardt, 433-441.
- Burghardt, Daniel; Dziabel, Nadine; Höhne, Thomas. 2017. Vulnerabilität. Pädagogische Herausforderungen. Stuttgart: Kohlhammer.
- Cheek, Jonathan M.; Bourgeois, Michelle L.; Theran, Sally A., Grimmes, Jennifer O.; Norem, Julie K.. 2009. Interpreting the factors of the Highly Sensitive Person Scale. Annual Proceedings of the Society for Personality and Social Psychology. Tampa: FL.
- Destatis (Statistisches Bundesamt); WZB (Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung). 03.05.2016. Datenreport 2016.
<https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Datenreport/Downloads/Datenreport2016.pdf;jsessionid=E7182ADA05A42E01139A3C35F5D6237D.InternetLive2?__blob=publicationFile> (24.10.18)
- Falkenstein, Tom. 2017. Hochsensible Männer. Mit Feingefühl zur eigenen Stärke. Paderborn: Junfermann.
- Felten-Leidel, Beate. 2015. Von wegen Mimose. Wie ich meine Hochsensibilität als Stärke erkannte. Köln: BALANCE buch + medien.
- Flick, Uwe. ⁸2010 [2002]. Qualitative Sozialforschung. Eine Einführung. 8. Auflage, Originalausgabe. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Franzkowiak, Peter. 28.06.2018. Prävention und Krankheitsprävention.
<<http://www.leitbegriffe.bzga.de/pdfseite.php?id=angebote&idx=130>> (18.10.18)
- Fröhlich-Gildhoff, Klaus; Beuter, Simone; Fischer, Sibylle; Rönau-Böse, Maïke. 2010. Resilienzförderung – eine Grundorientierung für sozialarbeiterisches und -pädagogisches Handeln. In: Gahleitner, Silke; Hahn, Gernot (Hg.). Klinische Sozialarbeit. Gefährdete Kindheit – Risiko, Resilienz und Hilfen. Bonn: Psychiatrie-Verlag, 42-53.

- Fröhlich-Gildhoff, Klaus; Sibylle; Rönau-Böse. ⁴2015. Resilienz. München: Ernst Reinhardt.
- Goffman, Erving. 2010. Sigma. Über Techniken der Bewältigung beschädigter Identität. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Hensel, Ulrike. 2013. Mit viel Feingefühl. Hochsensibilität verstehen und wertschätzen. Paderborn: Junfermann.
- Hensel, Ulrike. 2015. Hochsensible Menschen im Coaching. Was sie ausmacht, was sie brauchen und was sie bewegt. Paderborn: Junfermann.
- Hoffmann-La Roche AG; Urban & Fischer (Hg.). ⁵2003 [1984]. Roche Lexikon Medizin. München u.a.: Urban und Fischer.
- Hug, Sonja. 2016. Ethische Fragen in der klinischen Sozialarbeit. In: Merten Ueli; Peter Zängl (Hg.). Ethik und Moral in der Sozialen Arbeit. Opladen u.a.: Barbara Budrich, 307-324.
- Hülshoff, Thomas. 2017. Psychosoziale Intervention bei Krisen und Notfällen. München u.a.: Ernst Reinhardt.
- Hungerland, Eva. 2016. Kinder- und Jugendhilfe. Eine gesundheitliche Belastung für Leitungs- und Fachkräfte? In: Unsere Jugend, Jg. 68, 402-410.
- Jordan, Erwin; Maykus, Stephan; Stuckstätte, Eva C.; Hensen, Gregor; Münder, Johannes; Schimke, Hans Jürgen; Stöbe-Blossey, Sybille. ⁴2015. Kinder- und Jugendhilfe. Einführung in Geschichte und Handlungsfelder, Organisationsformen und gesellschaftliche Problemlagen. Weinheim u.a.: Beltz Juventa.
- Lambers, Helmut. 2015. Management in der Sozialen Arbeit und in der Sozialwirtschaft. Ein systemtheoretisch reflektiertes Managementmodell. Lehrbuch. Weinheim u.a.: Beltz Juventa.
- Lamnek, Siegfried. ⁴2008 [1988]. Qualitative Sozialforschung. Lehrbuch. Weinheim: Beltz.
- Marcotte, Amanda. 13.06.2016. Overcompensation Nation: It's time to admit that toxic masculinity drives gun violence.
<https://salon.com/2016/06/13/overcompensation_nation_its_time_to_admit_that_toxic_masculinity_drives_gun_violence/> (19.11.18).
- Otto, Hans-Uwe; Thiersch, Hans; Treptow, Rainer; Ziegler, Holger (Hg.). ⁶2018 [2011]. Handbuch Soziale Arbeit. Grundlagen der Sozialarbeit und Sozialpädagogik. München: Ernst Reinhardt.
- Parlow, Georg. ⁴2015 [2003]. Zart besaitet. Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen. Wien: Festland Verlag.
- Petzhold, Theodor Dierk. 2010. Praxisbuch Salutogenese. Warum Gesundheit ansteckend ist. München: Südwest.

Pleck, Joseph. 1995. The gender role strain paradigm: An Update. In: Levant, Ronald F.; Pollack, William. (Hg.). New Psychology of Men. New York: Basic, 11-32.

Poulsen, Irmhild. 2016. „Schwierige Problemfälle lassen mich auch nach 10 Jahren nicht kalt.“. Was macht Stress in der Jugendhilfe? In: Unsere Jugend, Jg. 68, 438-446.

Ramsenthaler, Christina. 2013. Was ist „Qualitative Inhaltsanalyse?“. In: Schnell, Martin; Schulz, Christian; Kolbe, Harald; Dunger Christine (Hg.). Der Patient am Lebensende. Eine Qualitative Inhaltsanalyse. Wiesbaden: Springer VS, 23-42.

Rosenberg, Marshall B.. ¹²2016 [2001]. Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Paderborn: Junfermann.

Rosenberg, Marshall.B.. ³2013 [2003]. Wie man Konflikte friedlich und wirksam lösen kann. Paderborn: Junfermann.

Ruoß, Esther. 2007. Das Konzept der Resilienz. Möglichkeiten und Grenzen für die Sozialpädagogische Familienhilfe. München: Grin Verlag / Open Publishing.

Schaffer, Hanne. ³2014. Empirische Sozialforschung für die Soziale Arbeit. Eine Einführung. Freiburg im Breisgau: Lambertus.

Sellin, Rolf. 2015. Mein Kind ist hochsensibel - was tun? Wie Sie es verstehen, stärken und fördern. München: Kösel.

Skarics, Marianne.2012. Sensibel kompetent. Zart besaitet und erfolgreich im Beruf. 2. Aufl. Wien: Festland.

Stangl, Werner. 2018a (ohne Datum). Vulnerabilität. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. <<http://lexikon.stangl.eu/1782/vulnerabilitaet/>> (15.08.2018)

Stangl, Werner. 2018b (ohne Datum). Salutogenese. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. <<http://lexikon.stangl.eu/611/salutogenese/>> (15.08.2018)

Stokowski, Margarete. 2016. Es ist ein Junge. <<http://www.spiegel.de/kultur/gesellschaft/gewalt-der-taeter-ist-fast-immer-ein-mann-kolumne-a-1097493.html>> (24.10.18)

Tietze, Kim-Oliver. 2009. Wirkprozesse und personenbezogene Wirkungen von kollegialer Beratung. Theoretische Entwürfe und empirische Forschung. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Trappmann-Korr, Birgit. ⁶2014 [2010]. Hochsensitiv. Einfach anders und trotzdem ganz normal : Leben zwischen Hochbegabung und Reizüberflutung. Kirchzarten: VAK.

Treptow, Rainer. 2018. Handlungskompetenz. In: Otto, Hans-Uwe; Thiersch, Hans; Treptow, Rainer; Ziegler, Holger (Hg.). Handbuch Soziale Arbeit. Grundlagen der Sozialarbeit und Sozialpädagogik. München: Ernst Reinhardt, 614-621.

Vogel, Bernhard. 2006. Emotionsorientierte Führung von Teams: Emotionen im Team als Leadership-Aufgabe. In: Bruch, Heike; Krummaker, Stefan; Vogel, Bernd (Hg.). Leadership. Best Practices und Trends. Wiesbaden: GWV, 167-178.

Weinberger, Sabine. ¹⁴2013 [1980]. Klientenzentrierte Gesprächsführung. Lern- und Praxisanleitung für psychosoziale Berufe. 14. Aufl. Weinheim: Juventa.

Weißschnur, Markus. 2016. Systemische Sozialarbeit in der stationären Kinder- und Jugendhilfe. Hamburg : Diplomica.

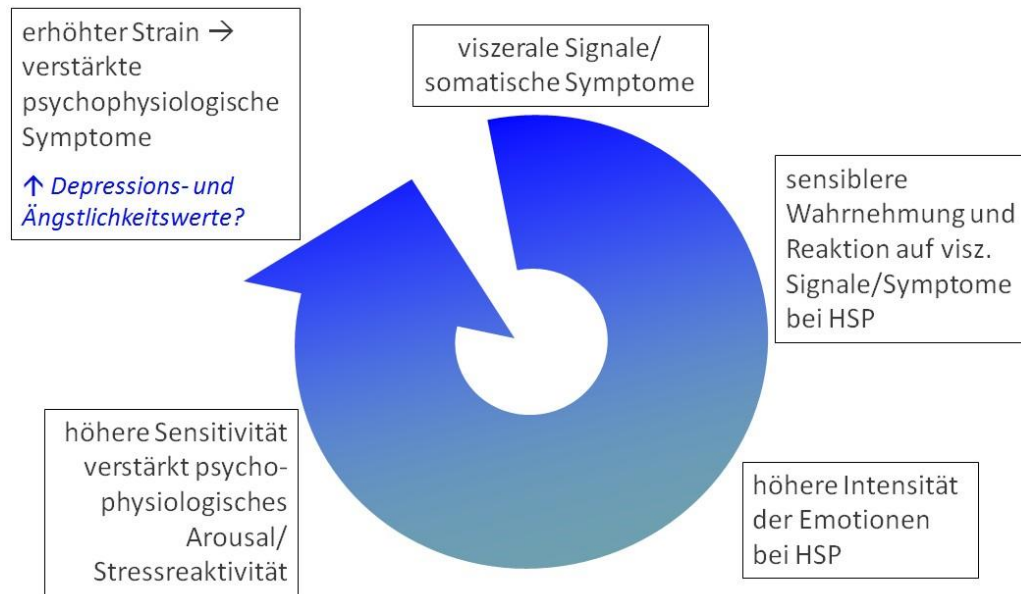
Wellensiek, Slyvia Kéré. ²2017. Handbuch Resilienztraining. Widerstandskraft und Flexibilität für Unternehmen und Mitarbeiter. Weinheim u.a.: Beltz.

Zeff, Ted. 2015. Glücklich leben in einer reizüberfluteten Welt. Der Ratgeber für Hochsensible. München: Mgv.

Anhang

| | |
|---|---------------|
| A. Blachs Teufelskreismodell der Angst | Seite 74 |
| B. Struktur des Leidfadens | Seite 75 |
| C. Kategoriale Zuordnung | Seite 76 |
| D. Test zur Feinfühligkeit nach Christina Blach (blanko) | Seite 77-80 |
| E. E-Mail Text für die Einrichtungen der stationären Hilfen zur Erziehung | Seite 81 |
| F. Beantworteter Test zur Feinfühligkeit #1 | Seite 82-85 |
| G. Beantworteter Test zur Feinfühligkeit #2 | Seite 86-89 |
| H. Beantworteter Test zur Feinfühligkeit #3 | Seite 90-93 |
| I. Beantworteter Test zur Feinfühligkeit #4 | Seite 94-97 |
| J. Transkription des qualitativen Interviews #1 | Seite 98-102 |
| K. Transkription des qualitativen Interviews #2 | Seite 103-107 |
| L. Transkription des qualitativen Interviews #3 | Seite 108-113 |
| M. Transkription des qualitativen Interviews #4 | Seite 114-118 |

A.) Blachs Teufelskreismodell der Angst



(Blach 2016, 147)

B.) Struktur des Leidfadens

Guten Tag Frau/ Herr X,

Schön, dass ich Sie für die Befragung als Expert_In sowohl für Hochsensibilität als auch für die stationären Hilfen zur Erziehung gewinnen konnte. Das folgende Interview wird mit einem Diktiergerät aufgenommen und die Ergebnisse werden lediglich für die Erstellung der Bachelor-Thesis verwendet. Für Sie ist dann noch wichtig zu wissen, dass alle Namen und persönlichen Daten geändert bzw. anonymisiert werden. Der Schutz Ihrer Privatsphäre liegt mir sehr am Herzen. Das Interview beinhaltet zehn Hauptfragen und dauert ca. 20 Minuten. Haben Sie noch Fragen bevor wir anfangen?

1. In welchen Situationen nehmen Sie in der Freizeit Ihre Hochsensibilität wahr und wie äußert sie sich?
2. Wie gehen Sie in Ihrer Freizeit mit dem Persönlichkeitsmerkmal um?
3. Wie äußert sich Ihre Hochsensibilität bei Ihrer Arbeit?
4. Was sind Ihre Erfahrungen mit der Hochsensibilität in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in schwierigen Lebenslagen?
5. In wie weit könnte Ihre Sensibilität den Hilfeverlauf beeinflusst haben?
6. Was tun Sie für sich, um eine Überreizung im professionellen Kontext zu verhindern?
7. Gibt es in Ihrer Einrichtung Arbeitsbedingungen zur Reduzierung des Stressniveaus? Wenn ja, welche?
8. Welche Erfahrungen haben Sie mit Ihrer Hochsensibilität im Team gesammelt?
9. Wie ist die Teamleitung mit den Eigenschaften Ihrer Hochsensibilität umgegangen?
10. Wie sind Sie zu Ihrer eigenen Hochsensibilität eingestellt?

Zusatzfrage: Möchten Sie noch etwas teilen, was bisher noch nicht erwähnt worden ist?

Vielen Dank für Ihre wertvollen Informationen! Ich wünsche Ihnen noch alles Gute auf ihren weiteren Weg mit der Hochsensibilität.

C.) Planung und Kategorisierung der Leitfadeninterviews

Dauer: ca. 20 Minuten

Teilnehmende Expert_Innen: 4 (Wunschzahl). Darunter: 2 Sozialarbeiter_Innen (mind. 1 Männlicher), 2 Erzieher_Innen

Forschungsfrage: „Was für einen Nutzen und welche Belastungen haben Fachkräfte mit Ihrer Hochsensibilität in den stationären Hilfen zur Erziehung sowie in der Freizeit und wie gehen sie damit um?“

Kategorien:

- 1. Ausprägung, Auswirkungen und Umgang mit der Hochsensibilität in der Freizeit und im Kontext der stationären Hilfen zur Erziehung (3 Fragen)
- 2. Erfahrungen mit der Hochsensibilität in der professionellen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in schwierigen Lebenslagen (2 Fragen)
- 3. Erfahrungen mit der Hochsensibilität im Kontext der stationären Hilfen zur Erziehung mit dem Kollegium und der Führungskraft (2 Fragen)
- 4. Formen der Psychohygiene (2 Fragen)
- 5. Haltung zur Hochsensibilität (1 Frage + ergibt sich aus den übrigen Antworten)
+ 1 offene explorative Frage

D.) Fragebogen zur Feinfühligkeit nach Christina Blach (blanko)

In folgenden 27 Aussagen soll eine *Tendenz* zu einer möglichen Feinfühligkeit ermittelt werden. Dies ist kein psychologischer Test. Trifft eine Aussage auf Sie größtenteils zu, dann kreuzen Sie bitte „JA“ und in allen anderen Fällen „Nein“ an. Bitte achten Sie darauf, dass Sie alle Aussagen nach Ihrem ersten Empfinden heraus beantworten und dabei aufrichtig sind. Es gibt keine „richtigen“ oder falschen“ Antworten, sondern nur welche, die mehr oder weniger auf Sie zutreffen. Alle Daten werden selbstverständlich vertraulich und anonym behandelt.

1. Ich fühle mich durch starke Sinneseindrücke (Riechen, Schmecken, Hören, Sehen, Fühlen) leicht überwältigt.

☐ J☐ N

2. Ich habe eine feine Wahrnehmung für unterschwellige Dinge in meiner Umgebung.

☐ J☐ N

3. Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich merklich.

☐ J☐ N

4. Ich bin schmerzempfindlicher als andere Menschen.

☐ J☐ N

5. Ich habe an stressigen Tagen das starke Bedürfnis, mich an einen Ort zurückzuziehen, wo ich alleine bin und mich erholen kann.

☐ J☐ N

6. Ich reagiere besonders empfindlich auf Koffein (z.B. mit Unruhe, Herzrasen u.a.).

☐ J☐ N

7. Ich fühle mich leicht überwältigt von intensiven Reizen wie hellem Licht, starken Gerüchen, grober Kleidung und starkem Lärm (z.B. durch laute Sirenen in der Nähe).

☐ J

☐ N

8. Ich habe ein reiches, vielfältiges Innenleben.

☐ J

☐ N

9. Laute Geräusche empfinde ich als sehr unangenehm.

☐ J

☐ N

10. Bestimmte Musik berührt mich sehr stark.

☐ J

☐ N

11. Wenn ich nervlich sehr angespannt bin, will ich nur noch alleine sein.

☐ J

☐ N

12. Ich bin gewissenhafter und ordentlicher als die meisten Menschen in meiner Umgebung.

☐ J

☐ N

13. Ich erschrecke leichter als andere Menschen.

☐ J

☐ N

14. Ich werde sehr unruhig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu tun habe.

☐ J

☐ N

15. Wenn sich Menschen in einer Umgebung unwohl fühlen, versuche ich die Situation angenehmer zu gestalten (z.B. durch Veränderung der Beleuchtung oder Sitzanordnung).

☐ J

☐ N

16. Ich werde sehr ärgerlich, wenn von mir erwartet wird, zu viele Dinge gleichzeitig zu erledigen.

☐ J

☐ N

17. Ich gebe mir große Mühe, keine Fehler zu machen und nichts zu vergessen.

☐ J

☐ N

18. Gewalttätige Filme oder Fernsehsendungen wühlen mich sehr auf.

☐ J

☐ N

19. Ich fühle mich genervt, wenn sich um mich herum viel abspielt.

☐ J

☐ N

20. Ein starkes Hungergefühl löst intensive Reaktionen in mir aus (z.B. werde ich sehr unruhig, meine Konzentration lässt nach, meine Stimmung verschlechtert sich).

☐ J

☐ N

21. Veränderungen in meinem Leben bringen mich merkbar durcheinander.

☐ J

☐ N

22. Ich nehme feine Düfte, Geschmäcker, Klänge oder Kunstwerke deutlich wahr und genieße sie.

☐ J

☐ N

23. Ich empfinde es als sehr unangenehm, wenn ich mich mit vielen Dingen gleichzeitig beschäftigen muss.

☐ J

☐ N

24. Für mich ist es sehr wichtig, aufregende oder überfordernde Situationen in meinem Leben zu vermeiden.

☐ J

☐ N

25. Starke Reize wie laute Geräusche oder chaotische Szenen stören mich sehr.

☐ J

☐ N

26. Wenn ich mit anderen Menschen konkurrieren muss (oder während der Durchführung einer Aufgabe beobachtet werde), werde ich so nervös, dass ich viel schlechter abschneide als ich eigentlich könnte.

☐ J

☐ N

27. In meiner Kindheit hielten mich meine Eltern oder Lehrer für sensibler als andere Kinder.

☐ J

☐ N

Haben Sie mehr als 12 Aussagen mit „Ja“ beantwortet könnten sie hochsensibel sein. Selbst wenn nur wenige Aussagen auf Sie zutreffen können sie das Persönlichkeits-merkmal besitzen, wenn diese Ausprägungen besonders stark sind. An dieser Stelle ist es wichtig, dass sie bei der Erkundung Ihrer möglichen Hochsensibilität wissenschaftliche Erkenntnisse (s. Literatur) zu Rate ziehen, um sich im selbstreflexiven Prozess kritisch mit der Thematik auseinander zu setzen. Es gibt zwar erste neurologische Befunde, jedoch kann bislang eine Hochsensibilität noch nicht standardisiert festgestellt werden.

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Literatur:

Aron, Elaine N. 2017. Sind sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen. München: MGVS.

Aron, Elaine N.; Aron, Arthur. 1997. Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. Journal of Personality and Social Psychology, 73, 345–368.

Blach, Christina. 2016. Ein empirischer Zugang zum komplexen Phänomen der Hochsensibilität. Hamburg: Disserta.

E.) E-Mail Text für die Einrichtungen der stationären Hilfen zur Erziehung

Betreff: Hochsensible Fachkräfte der stationären Hilfen zur Erziehung für Interview gesucht

Sehr geehrte Fachkräfte der/des...,

Ca. 15-20 Prozent der Bevölkerung sind hochsensibel. Durch das vorrangig vererbte Persönlichkeitsmerkmal können Menschen optische Eindrücke, Geräusche, körperliche Empfinden sowie Emotionen differenzierter wahrnehmen und besitzen infolgedessen eine höhere Intuition. Aufgrund der Vielzahl an positiven sowie negativen Auswirkungen der Eigenschaften, gilt der Wesenszug daher als neutral. Die Forschungen in der Psychologie und Neurologie sind gerade noch am Anfang und bislang wurde das Thema noch nicht empirisch auf die Soziale Arbeit bezogen. Bis jetzt.

Ich studiere Soziale Arbeit im 7. Fachsemester an der Katholischen Hochschule NRW, Abt. Münster und suche für meine qualitative Befragung im Rahmen einer Bachelor-Thesis einen/eine hochsensible/n Sozialarbeiter_In oder Erzieher_In (besonders männliche). Um die Tendenz zur Hochsensibilität grob einschätzen zu können, finden Sie im Anhang den „Fragebogen zur Feinfühligkeit“ im PDF Format (dies ist kein psychologischer Test). Beim Interesse an der Teilnahme der Befragung bitte ich Sie mir diesen ausgefüllt per E-Mail zurückzuschicken. Wenn die Tendenz zur Hochsensibilität deutlich ist, kommen Sie für meine Studie in Betracht. Das Interview geht ca. 20 Minuten. Der Schutz Ihrer Privatsphäre liegt mir sehr am Herzen, daher werden selbstverständlich alle Namen und persönliche Daten geändert bzw. anonymisiert. Als kleine Gegenleistung für die Teilnahme erhalten Sie von mir das Endergebnis in Form meiner Bachelor-Thesis sowie auf Wunsch eine kleine Zusammenfassung meiner Arbeit.

Durch Ihre Teilnahme liefern Sie wichtige Informationen, um Fachkräften, Teams und Führungskräften eine Perspektive für einen angemessenen Umgang mit dem Persönlichkeitsmerkmal zu geben.

Mit freundlichen Grüßen,

Pascal Philipp Kania

Student der Sozialen Arbeit (7. Fachsemester)

Katholische Hochschule NRW, Abt. Münster

Piusallee 89

48147 Münster

F.) Beantworteter Fragebogen zur Feinfühligkeit nach Christina Blach #1

In folgenden 27 Aussagen soll eine *Tendenz* zu einer möglichen Feinfühligkeit ermittelt werden. Dies ist kein psychologischer Test. Trifft eine Aussage auf Sie größtenteils zu, dann kreuzen Sie bitte „JA“ und in allen anderen Fällen „Nein“ an. Bitte achten Sie darauf, dass Sie alle Aussagen nach Ihrem ersten Empfinden heraus beantworten und dabei aufrichtig sind. Es gibt keine „richtigen“ oder falschen“ Antworten, sondern nur welche, die mehr oder weniger auf Sie zutreffen. Alle Daten werden selbstverständlich vertraulich und anonym behandelt.

1. Ich fühle mich durch starke Sinneseindrücke (Riechen, Schmecken, Hören, Sehen, Fühlen) leicht überwältigt.

☐ J

☒ N

2. Ich habe eine feine Wahrnehmung für unterschwellige Dinge in meiner Umgebung.

☒ J

☐ N

3. Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich merklich.

☒ J

☐ N

4. Ich bin schmerzempfindlicher als andere Menschen.

☐ J

☒ N

5. Ich habe an stressigen Tagen das starke Bedürfnis, mich an einen Ort zurückzuziehen, wo ich alleine bin und mich erholen kann.

☒ J

☐ N

6. Ich reagiere besonders empfindlich auf Koffein (z.B. mit Unruhe, Herzrasen u.a.).

☐ J

☒ N

7. Ich fühle mich leicht überwältigt von intensiven Reizen wie hellem Licht, starken Gerüchen, grober Kleidung und starkem Lärm (z.B. durch laute Sirenen in der Nähe).

☒ J

☐ N

8. Ich habe ein reiches, vielfältiges Innenleben.

☒ J

☐ N

9. Laute Geräusche empfinde ich als sehr unangenehm.

☐ J

☒ N

10. Bestimmte Musik berührt mich sehr stark.

☒ J

☐ N

11. Wenn ich nervlich sehr angespannt bin, will ich nur noch alleine sein.

☒ J

☐ N

12. Ich bin gewissenhafter und ordentlicher als die meisten Menschen in meiner Umgebung.

☐ J

☒ N

13. Ich erschrecke leichter als andere Menschen.

☐ J

☒ N

14. Ich werde sehr unruhig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu tun habe.

☒ J

☐ N

15. Wenn sich Menschen in einer Umgebung unwohl fühlen, versuche ich die Situation angenehmer zu gestalten (z.B. durch Veränderung der Beleuchtung oder Sitzanordnung).

☒ J

☐ N

16. Ich werde sehr ärgerlich, wenn von mir erwartet wird, zu viele Dinge gleichzeitig zu erledigen.

☐ J

☒ N

17. Ich gebe mir große Mühe, keine Fehler zu machen und nichts zu vergessen.

☒ J

☐ N

18. Gewalttätige Filme oder Fernsehsendungen wühlen mich sehr auf.

☒ J

☐ N

19. Ich fühle mich genervt, wenn sich um mich herum viel abspielt.

☒ J

☐ N

20. Ein starkes Hungergefühl löst intensive Reaktionen in mir aus (z.B. werde ich sehr unruhig, meine Konzentration lässt nach, meine Stimmung verschlechtert sich).

☒ J

☐ N

21. Veränderungen in meinem Leben bringen mich merkbar durcheinander.

☐ J

☒ N

22. Ich nehme feine Düfte, Geschmäcker, Klänge oder Kunstwerke deutlich wahr und genieße sie.

☒ J

☐ N

23. Ich empfinde es als sehr unangenehm, wenn ich mich mit vielen Dingen gleichzeitig beschäftigen muss.

☒ J

☐ N

24. Für mich ist es sehr wichtig, aufregende oder überfordernde Situationen in meinem Leben zu vermeiden.

☐ J

☒ N

25. Starke Reize wie laute Geräusche oder chaotische Szenen stören mich sehr.

☒ J

☐ N

26. Wenn ich mit anderen Menschen konkurrieren muss (oder während der Durchführung einer Aufgabe beobachtet werde), werde ich so nervös, dass ich viel schlechter abschneide als ich eigentlich könnte.

☐ J

☒ N

27. In meiner Kindheit hielten mich meine Eltern oder Lehrer für sensibler als andere Kinder.

☐ J

☒ N

Haben Sie mehr als 12 Aussagen mit „Ja“ beantwortet könnten sie hochsensibel sein. Selbst wenn nur wenige Aussagen auf Sie zutreffen können sie das Persönlichkeits-merkmal besitzen, wenn diese Ausprägungen besonders stark sind. An dieser Stelle ist es wichtig, dass sie bei der Erkundung Ihrer möglichen Hochsensibilität wissenschaftliche Erkenntnisse (s. Literatur) zu Rate ziehen, um sich im selbstreflexiven Prozess kritisch mit der Thematik auseinander zu setzen. Es gibt zwar erste neurologische Befunde, jedoch kann bislang eine Hochsensibilität noch nicht standardisiert festgestellt werden.

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Literatur:

- Aron, Elaine N. 2017. Sind sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen. München: MGTV.
- Aron, Elaine N.; Aron, Arthur. 1997. Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. Journal of Personality and Social Psychology, 73, 345–368.
- Blach, Christina. 2016. Ein empirischer Zugang zum komplexen Phänomen der Hochsensibilität. Hamburg: Disserta.

G.) Beantworteter Fragebogen zur Feinfühligkeit nach Christina Blach #2

In folgenden 27 Aussagen soll eine *Tendenz* zu einer möglichen Feinfühligkeit ermittelt werden. Dies ist kein psychologischer Test. Trifft eine Aussage auf Sie größtenteils zu, dann kreuzen Sie bitte „JA“ und in allen anderen Fällen „Nein“ an. Bitte achten Sie darauf, dass Sie alle Aussagen nach Ihrem ersten Empfinden heraus beantworten und dabei aufrichtig sind. Es gibt keine „richtigen“ oder falschen“ Antworten, sondern nur welche, die mehr oder weniger auf Sie zutreffen. Alle Daten werden selbstverständlich vertraulich und anonym behandelt.

1. Ich fühle mich durch starke Sinneseindrücke (Riechen, Schmecken, Hören, Sehen, Fühlen) leicht überwältigt.

☒ J

☐ N

2. Ich habe eine feine Wahrnehmung für unterschwellige Dinge in meiner Umgebung.

☒ J

☐ N

3. Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich merklich.

☒ J

☐ N

4. Ich bin schmerzempfindlicher als andere Menschen.

☐ J

☒ N

5. Ich habe an stressigen Tagen das starke Bedürfnis, mich an einen Ort zurückzuziehen, wo ich alleine bin und mich erholen kann.

☒ J

☐ N

6. Ich reagiere besonders empfindlich auf Koffein (z.B. mit Unruhe, Herzrasen u.a.).

☐ J

☒ N

7. Ich fühle mich leicht überwältigt von intensiven Reizen wie hellem Licht, starken Gerüchen, grober Kleidung und starkem Lärm (z.B. durch laute Sirenen in der Nähe).

☐ J

☒ N

8. Ich habe ein reiches, vielfältiges Innenleben.

☒ J

☐ N

9. Laute Geräusche empfinde ich als sehr unangenehm.

☒ J

☐ N

10. Bestimmte Musik berührt mich sehr stark.

☒ J

☐ N

11. Wenn ich nervlich sehr angespannt bin, will ich nur noch alleine sein.

☐ J

☒ N

12. Ich bin gewissenhafter und ordentlicher als die meisten Menschen in meiner Umgebung.

☐ J

☒ N

13. Ich erschrecke leichter als andere Menschen.

☒ J

☐ N

14. Ich werde sehr unruhig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu tun habe.

☒ J

☐ N

15. Wenn sich Menschen in einer Umgebung unwohl fühlen, versuche ich die Situation angenehmer zu gestalten (z.B. durch Veränderung der Beleuchtung oder Sitzanordnung).

☒ J

☐ N

16. Ich werde sehr ärgerlich, wenn von mir erwartet wird, zu viele Dinge gleichzeitig zu erledigen.

☒ J

☐ N

17. Ich gebe mir große Mühe, keine Fehler zu machen und nichts zu vergessen.

☒ J

☐ N

18. Gewalttätige Filme oder Fernsehsendungen wühlen mich sehr auf.

☒ J

☐ N

19. Ich fühle mich genervt, wenn sich um mich herum viel abspielt.

☐ J

☒ N

20. Ein starkes Hungergefühl löst intensive Reaktionen in mir aus (z.B. werde ich sehr unruhig, meine Konzentration lässt nach, meine Stimmung verschlechtert sich).

☒ J

☐ N

21. Veränderungen in meinem Leben bringen mich merkbar durcheinander.

☒ J

☐ N

22. Ich nehme feine Düfte, Geschmäcker, Klänge oder Kunstwerke deutlich wahr und genieße sie.

☒ J

☐ N

23. Ich empfinde es als sehr unangenehm, wenn ich mich mit vielen Dingen gleichzeitig beschäftigen muss.

☐ J

☒ N

24. Für mich ist es sehr wichtig, aufregende oder überfordernde Situationen in meinem Leben zu vermeiden.

☐ J

☒ N

25. Starke Reize wie laute Geräusche oder chaotische Szenen stören mich sehr.

☐ J

☒ N

26. Wenn ich mit anderen Menschen konkurrieren muss (oder während der Durchführung einer Aufgabe beobachtet werde), werde ich so nervös, dass ich viel schlechter abschneide als ich eigentlich könnte.

☒ J

☐ N

27. In meiner Kindheit hielten mich meine Eltern oder Lehrer für sensibler als andere Kinder.

☐ J

☒ N

Haben Sie mehr als 12 Aussagen mit „Ja“ beantwortet könnten sie hochsensibel sein. Selbst wenn nur wenige Aussagen auf Sie zutreffen können sie das Persönlichkeits-merkmal besitzen, wenn diese Ausprägungen besonders stark sind. An dieser Stelle ist es wichtig, dass sie bei der Erkundung Ihrer möglichen Hochsensibilität wissenschaftliche Erkenntnisse (s. Literatur) zu Rate ziehen, um sich im selbstreflexiven Prozess kritisch mit der Thematik auseinander zu setzen. Es gibt zwar erste neurologische Befunde, jedoch kann bislang eine Hochsensibilität noch nicht standardisiert festgestellt werden.

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Literatur:

Aron, Elaine N. 2017. Sind sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen. München: MGTV.

Aron, Elaine N.; Aron, Arthur. 1997. Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. Journal of Personality and Social Psychology, 73, 345–368.

Blach, Christina. 2016. Ein empirischer Zugang zum komplexen Phänomen der Hochsensibilität. Hamburg: Disserta.

H.) Beantworteter Fragebogen zur Feinfühligkeit nach Christina Blach #3

In folgenden 27 Aussagen soll eine *Tendenz* zu einer möglichen Feinfühligkeit ermittelt werden. Dies ist kein psychologischer Test. Trifft eine Aussage auf Sie größtenteils zu, dann kreuzen Sie bitte „JA“ und in allen anderen Fällen „Nein“ an. Bitte achten Sie darauf, dass Sie alle Aussagen nach Ihrem ersten Empfinden heraus beantworten und dabei aufrichtig sind. Es gibt keine „richtigen“ oder falschen“ Antworten, sondern nur welche, die mehr oder weniger auf Sie zutreffen. Alle Daten werden selbstverständlich vertraulich und anonym behandelt.

1. Ich fühle mich durch starke Sinneseindrücke (Riechen, Schmecken, Hören, Sehen, Fühlen) leicht überwältigt.

☐ J☐ N

2. Ich habe eine feine Wahrnehmung für unterschwellige Dinge in meiner Umgebung.

☐ J☐ N

3. Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich merklich.

☐ J☐ N

4. Ich bin schmerzempfindlicher als andere Menschen.

☐ J☐ N

5. Ich habe an stressigen Tagen das starke Bedürfnis, mich an einen Ort zurückzuziehen, wo ich alleine bin und mich erholen kann.

☐ J☐ N

6. Ich reagiere besonders empfindlich auf Koffein (z.B. mit Unruhe, Herzrasen u.a.).

☐ J☐ N

7. Ich fühle mich leicht überwältigt von intensiven Reizen wie hellem Licht, starken Gerüchen, grober Kleidung und starkem Lärm (z.B. durch laute Sirenen in der Nähe).

☐ J

☐ N

8. Ich habe ein reiches, vielfältiges Innenleben.

☐ J

☐ N

9. Laute Geräusche empfinde ich als sehr unangenehm.

☐ J

☐ N

10. Bestimmte Musik berührt mich sehr stark.

☐ J

☐ N

11. Wenn ich nervlich sehr angespannt bin, will ich nur noch alleine sein.

☐ J

☐ N

12. Ich bin gewissenhafter und ordentlicher als die meisten Menschen in meiner Umgebung.

☐ J

☐ N

13. Ich erschrecke leichter als andere Menschen.

☐ J

☐ N

14. Ich werde sehr unruhig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu tun habe.

☐ J

☐ N

15. Wenn sich Menschen in einer Umgebung unwohl fühlen, versuche ich die Situation angenehmer zu gestalten (z.B. durch Veränderung der Beleuchtung oder Sitzanordnung).

☐ J

☐ N

16. Ich werde sehr ärgerlich, wenn von mir erwartet wird, zu viele Dinge gleichzeitig zu erledigen.

☐ J

☐ N

17. Ich gebe mir große Mühe, keine Fehler zu machen und nichts zu vergessen.

☐ J

☐ N

18. Gewalttätige Filme oder Fernsehsendungen wühlen mich sehr auf.

☐ J

☐ N

19. Ich fühle mich genervt, wenn sich um mich herum viel abspielt.

☐ J

☐ N

20. Ein starkes Hungergefühl löst intensive Reaktionen in mir aus (z.B. werde ich sehr unruhig, meine Konzentration lässt nach, meine Stimmung verschlechtert sich).

☐ J

☐ N

21. Veränderungen in meinem Leben bringen mich merkbar durcheinander.

☐ J

☐ N

22. Ich nehme feine Düfte, Geschmäcker, Klänge oder Kunstwerke deutlich wahr und genieße sie.

☐ J

☐ N

23. Ich empfinde es als sehr unangenehm, wenn ich mich mit vielen Dingen gleichzeitig beschäftigen muss.

☐ J

☐ N

24. Für mich ist es sehr wichtig, aufregende oder überfordernde Situationen in meinem Leben zu vermeiden.

☐ J

☐ N

25. Starke Reize wie laute Geräusche oder chaotische Szenen stören mich sehr.

☐ J

☐ N

26. Wenn ich mit anderen Menschen konkurrieren muss (oder während der Durchführung einer Aufgabe beobachtet werde), werde ich so nervös, dass ich viel schlechter abschneide als ich eigentlich könnte.

☐ J

☐ N

27. In meiner Kindheit hielten mich meine Eltern oder Lehrer für sensibler als andere Kinder.

☐ J

☐ N

Haben Sie mehr als 12 Aussagen mit „Ja“ beantwortet könnten sie hochsensibel sein. Selbst wenn nur wenige Aussagen auf Sie zutreffen können sie das Persönlichkeits-merkmal besitzen, wenn diese Ausprägungen besonders stark sind. An dieser Stelle ist es wichtig, dass sie bei der Erkundung Ihrer möglichen Hochsensibilität wissenschaftliche Erkenntnisse (s. Literatur) zu Rate ziehen, um sich im selbstreflexiven Prozess kritisch mit der Thematik auseinander zu setzen. Es gibt zwar erste neurologische Befunde, jedoch kann bislang eine Hochsensibilität noch nicht standardisiert festgestellt werden.

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Literatur:

Aron, Elaine N. 2017. Sind sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen. München: MGTV.

Aron, Elaine N.; Aron, Arthur. 1997. Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. Journal of Personality and Social Psychology, 73, 345–368.

Blach, Christina. 2016. Ein empirischer Zugang zum komplexen Phänomen der Hochsensibilität. Hamburg: Disserta.

I.) Beantworteter Fragebogen zur Feinfühligkeit nach Christina Blach #4

In folgenden 27 Aussagen soll eine *Tendenz* zu einer möglichen Feinfühligkeit ermittelt werden. Dies ist kein psychologischer Test. Trifft eine Aussage auf Sie größtenteils zu, dann kreuzen Sie bitte „JA“ und in allen anderen Fällen „Nein“ an. Bitte achten Sie darauf, dass Sie alle Aussagen nach Ihrem ersten Empfinden heraus beantworten und dabei aufrichtig sind. Es gibt keine „richtigen“ oder falschen“ Antworten, sondern nur welche, die mehr oder weniger auf Sie zutreffen. Alle Daten werden selbstverständlich vertraulich und anonym behandelt.

1. Ich fühle mich durch starke Sinneseindrücke (Riechen, Schmecken, Hören, Sehen, Fühlen) leicht überwältigt.

☐ J

☒ N

2. Ich habe eine feine Wahrnehmung für unterschwellige Dinge in meiner Umgebung.

☒ J

☐ N

3. Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich merklich.

☒ J

☐ N

4. Ich bin schmerzempfindlicher als andere Menschen.

☐ J

☒ N

5. Ich habe an stressigen Tagen das starke Bedürfnis, mich an einen Ort zurückzuziehen, wo ich alleine bin und mich erholen kann.

☐ J

☒ N

6. Ich reagiere besonders empfindlich auf Koffein (z.B. mit Unruhe, Herzrasen u.a.).

☐ J

☒ N

7. Ich fühle mich leicht überwältigt von intensiven Reizen wie hellem Licht, starken Gerüchen, grober Kleidung und starkem Lärm (z.B. durch laute Sirenen in der Nähe).

☐ J

☒ N

8. Ich habe ein reiches, vielfältiges Innenleben.

☐ J

☒ N

9. Laute Geräusche empfinde ich als sehr unangenehm.

☒ J

☐ N

10. Bestimmte Musik berührt mich sehr stark.

☒ J

☐ N

11. Wenn ich nervlich sehr angespannt bin, will ich nur noch alleine sein.

☐ J

☒ N

12. Ich bin gewissenhafter und ordentlicher als die meisten Menschen in meiner Umgebung.

☒ J

☐ N

13. Ich erschrecke leichter als andere Menschen.

☐ J

☒ N

14. Ich werde sehr unruhig, wenn ich in kurzer Zeit viel zu tun habe.

☒ J

☐ N

15. Wenn sich Menschen in einer Umgebung unwohl fühlen, versuche ich die Situation angenehmer zu gestalten (z.B. durch Veränderung der Beleuchtung oder Sitzanordnung).

☒ J

☐ N

16. Ich werde sehr ärgerlich, wenn von mir erwartet wird, zu viele Dinge gleichzeitig zu erledigen.

☐ J

☒ N

17. Ich gebe mir große Mühe, keine Fehler zu machen und nichts zu vergessen.

☒ J

☐ N

18. Gewalttätige Filme oder Fernsehsendungen wühlen mich sehr auf.

☐ J

☒ N

19. Ich fühle mich genervt, wenn sich um mich herum viel abspielt.

☒ J

☐ N

20. Ein starkes Hungergefühl löst intensive Reaktionen in mir aus (z.B. werde ich sehr unruhig, meine Konzentration lässt nach, meine Stimmung verschlechtert sich).

☐ J

☒ N

21. Veränderungen in meinem Leben bringen mich merkbar durcheinander.

☒ J

☐ N

22. Ich nehme feine Düfte, Geschmäcker, Klänge oder Kunstwerke deutlich wahr und genieße sie.

☐ J

☒ N

23. Ich empfinde es als sehr unangenehm, wenn ich mich mit vielen Dingen gleichzeitig beschäftigen muss.

☒ J

☐ N

24. Für mich ist es sehr wichtig, aufregende oder überfordernde Situationen in meinem Leben zu vermeiden.

☒ J

☐ N

25. Starke Reize wie laute Geräusche oder chaotische Szenen stören mich sehr.

☒ J

☐ N

26. Wenn ich mit anderen Menschen konkurrieren muss (oder während der Durchführung einer Aufgabe beobachtet werde), werde ich so nervös, dass ich viel schlechter abschneide als ich eigentlich könnte.

☒ J

☐ N

27. In meiner Kindheit hielten mich meine Eltern oder Lehrer für sensibler als andere Kinder.

☐ J

☒ N

Haben Sie mehr als 12 Aussagen mit „Ja“ beantwortet könnten sie hochsensibel sein. Selbst wenn nur wenige Aussagen auf Sie zutreffen können sie das Persönlichkeits-merkmal besitzen, wenn diese Ausprägungen besonders stark sind. An dieser Stelle ist es wichtig, dass sie bei der Erkundung Ihrer möglichen Hochsensibilität wissenschaftliche Erkenntnisse (s. Literatur) zu Rate ziehen, um sich im selbstreflexiven Prozess kritisch mit der Thematik auseinander zu setzen. Es gibt zwar erste neurologische Befunde, jedoch kann bislang eine Hochsensibilität noch nicht standardisiert festgestellt werden.

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!

Literatur:

Aron, Elaine N. 2017. Sind sie hochsensibel? Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen. München: MGTV.

Aron, Elaine N.; Aron, Arthur. 1997. Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. Journal of Personality and Social Psychology, 73, 345–368.

Blach, Christina. 2016. Ein empirischer Zugang zum komplexen Phänomen der Hochsensibilität. Hamburg: Disserta.

J.) Transkription des qualitativen Leitfadeninterviews #1

I= Interviewer

E= Expertin

- 1 I: Ja vielen Dank, dass sie ähm bereit sind an meinem Interview teilzunehmen.
- 2 E: Sehr gerne.
- 3 I: Ähm ich freu' mich sehr darüber. Und ja. Ich hab' zehn Fragen vorbereitet.
- 4 Also zehn Hauptfragen und eine zusätzliche Frage ganz am Schluss. Und ja
- 5 genau, ich freu' mich einfach oder bin gespannt was Sie über Ihre
- 6 Erfahrungen mit der Hochsensibilität berichten.
- 7 E: Hm (bejahend).
- 8 I: Und fang' mal mit der ersten Frage an. Ähm. Genau. Ähm in welchen
- 9 Situationen nehmen Sie in der Freizeit Ihre Hochsensibilität wahr und wie
- 10 äußert sie sich?
- 11 E: (3 Sekunden...) In meiner Freizeit, nicht in meiner/
- 12 I: Genau, hm (bejahend).
- 13 E: Ähm. (4 Sekunden...) Ich glaube zum ein' dadurch, dass ich, dass ich viel un/
- 14 unterschwelliges mitbekomme in dem Fall dann dann im Freundeskreis, in
- 15 der Freizeit ähm. Ich glaub' es gibt auch immer wieder Momente wo ich ein
- 16 gutes Gefühl dafür hab' was als nächstes passiert, das merke ich auch
- 17 immer wieder. So. (/) Das wär' jetzt erstmal so spontan das, das mir so als
- 18 erstes in den Kopf kommt dazu.
- 19 I: Hm (bejahend)
- 20 E: Hm (bejahend)
- 21 I: Ähm merken Sie denn auch so ähm ja 'ne Art von Überreizung sag' ich jetzt
- 22 mal oder körperliche // hm (bejahend) Zustände, die die sie dann spürn'?
- 23 E: Ich glaub' in der Freizeit hab' ich ja immer noch die Möglichkeit selber zu
- 24 gestalten ähm, da merk' ich's gar nich' so extrem. Wahrscheinlich weil ich's
- 25 entsprechend gestalte. Ähm das wäre, das wäre tatsächlich eher was ähm
- 26 was ich was ich im beruflichen Kontext merke.
- 27 I: Okay.
- 28 E: Ja.
- 29 I: Ah ja. Hm (bejahend). Ja die zweite Frage schließt quasi an die erste an.
- 30 Ähm, wie gehen Sie denn mit in Ihrer Freizeit mit den Auswirkungen der
- 31 ähm, des Persönlichkeitsmerkmals um? Also der Hochsensibilität.
- 32 E: Ähm. (...) Das ist eine gute Frage (lacht). Bezieht sich noch auf die Frage
- 33 von der Freizeit.
- 34 I: Genau.

- 35 E: Ähm. (3 Sekunden...) Da bin ich gerade etwas überfordert glaub ich, ähm.
- 36 I: Also Sie haben ja gerade // Ja // gesagt, dass sie unterschwellig viel
37 aufnehmen // ja genau // Und // ja // also was für also wie gehen Sie damit
38 um, wenn sie zum Beispiel viel unterschwellig aufnehmen.
- 39 E: Ähm (8 Sekunden...) Da hab' ich mir ehrlich gesagt (lacht) überhaupt noch
40 nie Gedanken zu gemacht. Das ist so, ich muss da, ich brauch' da immer n'
41 Moment gerade, um mal eben nachzudenken.
- 42 I: Ähm. Ja.
- 43 E: Ähm. (...) Also ich glaube das ist das das es so selbstverständlich für mich
44 ähm also ich glaube Freunde ne merken, dass natürlich auch irgendwie. Ich
45 frag' dann natürlich auch nach und guck' ähm ne werd' vorsichtig und solche
46 Sachen ähm // hm (bejahend) // ähm ja und ansonsten is' es glaub' ich
47 einfach ähm (...) so selbstverständlich ähm, dass ich einfach oft gespannt
48 bin, dass ich oft gespannt bin, wenn ich an jemanden denke irgendwie
49 ziemlich intensiv, so das ich mir denke, na (lacht) wann triffst du den gleich
50 oder (unv.) ruf da an oder so ähm. Solche Sachen hm (bejahend).
- 51 I: hm (bejahend) super.
- 52 E: Okay.
- 53 I: Alles klar (räuspert) Dann ähm noch wie äußert sich Ihre Hochsensibilität bei
54 der bei der Arbeit // hm (bejahend) //. Also nicht mehr der Freizeitkontext,
55 sondern // hm (bejahend) // wie sieht's da konkret auf der Arbeit aus?
- 56 E: Ja ähm. (...) Also zum einen natürlich schon auch ähm, dass ich das für mich
57 für mich nutzen kann, wenn ich irgendwie mitbekomme, da geht's grad'
58 jemanden nicht so richtig gut oder ne da entsteht grad' irgendwas ähm. Auf
59 der anderen Seite muss ich glaub' ich auch immer ein bisschen aufpassen
60 für mich ähm, dass ich gerade (...) ja dass ich nicht zu viel bremsen, damit's
61 mir ne ähm mit dem Hintergrund, dass es mir sonst zu viel wird. Ne, dass
62 ich da nich' so sehr oder nich' nur bei mir bin, sondern auch ähm eben bei
63 den Klienten bin und gucke was ist da gerade sinnvoll. Ähm ne weil ich da
64 schon zu neige irgendwie sehr viel sehr früh auszubremsen, um Ruhe
65 reinzubringen. Da erschwisch' ich mich immer bei. Und ne da muss man
66 eben gut reflektieren. Ist es gerade sinnvoll oder brauchen die jetzt gerade
67 mal den Konflikt und ich muss das einfach mal ertragen.
- 68 I: Ah ja okay. Ausbremsen heißt in dem Sinne, dass Sie das versuchen
69 schnell ähm zu deeskalieren // genau // und runterzubring'n.
- 70 E: Genau. Ne also prinzipiell bin ich natürlich der Meinung Deeskalation is'
71 immer gut, nur muss ich immer für wen ist das gut und in welchen Moment
72 ne sollte ich da auch mal 'n bisschen mehr zulassen.
- 73 I: Alles klar. Ähm was sind Ihre Erfahrungen mit der Hochsensibilität in der
74 Arbeit konkret mit Kinder und Jugendlichen in schwierigen Lebenslagen?

- 75 E: (7 Sekunden...) Ähm. (4 Sekunden...) Also ich glaube zu Anfang als ich in
76 dem als ich angefang' hab in dem Bereich zu arbeiten ähm habe ich schon
77 sehr viel mit nach Hause genommen. Hat mich alles immer ja auch auch
78 sehr lange dann in meiner Freizeit beschäftigt hm (bejahend) da musste
79 mich schon auch erstmal guck'n zu lernen, dass ich ähm dass ich abschalte
80 dass ich die Sachen bei der Arbeit lasse und Freizeit eben dann privat ist
81 und natürlich gibt's immer Situationen, Momente, die für mich ähm ne so ja
82 die ich dann schon mit nach Hause nehm', weil sie heftig sind, aber ähm ja in
83 den meisten Fällen schaff' ich das inzwischen sehr gut abzuschalten.
- 84 I: Hm (bejahend).
- 85 E: Wenn ich frei hab', hab' ich frei und ich kümmer' mich wieder drum', wenn ich
86 zur Arbeit komme.
- 87 I: Ja. Hm (bejahend). Ähm. Jetzt vielleicht nochmal konkret auf den Hilfeverlauf
88 // hm (bejahend) // gucken. Ähm inwieweit könnte Ihre Sensibilität den (unv.)
89 Hilfeverlauf beeinflusst haben?
- 90 E: (...) Ähm. (5 Sekunden...) Wenn's um Perspektiventwicklung geht ähm
91 natürlich nochmal auch genau zu gucken ähm na zum einen was wünscht
92 sich der Klient, zum anderen was ähm was brauch' er um eine gute
93 Entwicklung zu nehmen. Da is' es glaub' ich immer positiv ähm feinfühlig zu
94 sein und ähm mitzukriegen. Ja.
- 95 I: Das heißt konkret also, dass Sie ähm irgen'wie vielleicht so ein Gespür
96 haben wie ähm quasi ähm ja in welche Richtung es gehen kann so im
97 Hilfeverlauf, so was die Perspektive angeht vielleicht?
- 98 E: Ja. Also ich denke, dass ich das oder das ich da oft 'n gutes Gespür auch
99 auch hatte bis jetzt ne was wären gute Voraussetzungen, um ja die
100 Entwicklung positiv zu beeinflussen.
- 101 I: Hm (bejahend), super. Ähm ja ähm was tun Sie für sich, um eine
102 Überreizung im professionellen Kontext zu verhindern?
- 103 E: (...) Ich habe eine halbe Stelle (beide lachen). Ähm das ist auch gut so
104 (lacht). Ja ähm ansonsten wie gesagt bin ich ein sehr deeskalierender
105 Mensch. Da muss ich schon immer ein bisschen aufpassen, dass es nicht zu
106 viel wird. Hm (bejahend) ja und ähm ich nutze dann entsprechend meine
107 Freizeit auch anders, wenn's gerade sehr ähm stressig ähm // hm (bejahend)
108 // in der in der Gruppe is' (unv.) nutz' ich meine Freizeit natürlich anders // Ja.
109 // Also das is' da sind dann schon die Zeiten ähm, wo Freunde merken ich
110 hab' weniger Zeit, weil ich einfach mehr Zeit für mich brauche // hm
111 (bejahend) // und Zuhause mehr Ruhe suche, um das dann wieder
112 auszugleichen. Ja.
- 113 I: Hm (bejahend). Also jetzt quasi gar nich' also sag' ich mal diese Überreizung
114 also diesen Ausgleich suchen Sie sich dann eher in der Freizeit?
- 115 E: Ja genau. Ja. Oder ich fahr' n' paar Tage dann mal alleine in den Urlaub und
116 nich' mit Freunden, einfach um mal wieder ganz runter zu kommen.

- 117 I: Alles klar. Ja dann ähm gibt es in Ihrer Einrichtungen Arbeitsbedingungen
118 zur Reduzierung des Stressniveaus? Wenn ja, welche?
- 119 E: (4 Sekunden...) Ähm.
- 120 I: Also jetzt ähm welche Möglichkeiten hat die Einrichtung sag' ich jetzt mal um
121 n' Reflexionsrahmen zu schaffen, ähm wo man vielleicht auch einfach mal
122 ein bisschen Dampf ablassen kann, // hm (bejahend) // darüber sprechen
123 kann was passiert is'.
- 124 E: Also das gibt's ja eigentlich eigentlich täglich. Also (unv.) abgeseh'n von den
125 Teamsitzungen, die ja eigentlich wöchentlich stattfinden ähm gibt's ja in
126 jedem Dienst den Austausch mit Kollegen während der Übergabe und
127 natürlich ist da in der Regel auch immer Zeit wenn einem was auf der Seele
128 brennt, dass man das mit Kollegen besprechen kann.
- 129 I: Hm (bejahend). Hm (bejahend).
- 130 E: Das ist schon auf jeden Fall eigentlich fast immer gegeben // hm (bejahend)
131 // das man die Möglichkeit hat und je nach Team, also ich kann jetzt nur für
132 unser Team sprechen ähm hab' ich das jetzt immer so erlebt, dass jeder ein
133 offenes Ohr hat, wenn man sagt ähm boah ich muss mal eben, muss mal
134 eben reden, ich muss mal eben was loswerden. Ja.
- 135 I: Ja. Hm (bejahend). Ja jetzt konkret auf's Team bezogen // hm (bejahend) //
136 welche Erfahrung haben Sie mit der Hochsensibilität im Team gesammelt?
137 Also hat sich ja jetzt quasi zum Teil schon beantwortet. Aber jetzt vielleicht
138 nochmal in Bezug auf die Hochsensibilität?
- 139 E: Hm (bejahend). (...) Ähm. Also ich hab' ja schon durchaus schon in
140 verschiedenen Teams gearbeitet. Ich hab' immer wieder die Rückmeldung
141 bekommen, dass ähm Kollegen gerne mal nach meinem Eindruck fragen
142 ähm ne "wie schätzt du das ein? Was hast du da für ein Gefühl für?" Ähm ja
143 weil sie eben auch die Erfahrung gemacht haben, dass ähm dass ich da oft
144 n' guten Blick drauf' habe und n' gutes Gespür für habe. Ähm ja. Das auf der
145 einen Seite. Auf 'er ander'n Seite muss ich persönlich immer gucken, dass
146 ich ähm Schwingungen oder negative Schwingungen, die ich mitbekomme,
147 dass ich die nicht auf mich persönlich beziehe. // Hm (bejahend) // Da bin ich
148 dann eher jemand, der der öfter mal nachfragt. Ich glaube da können oder
149 konnten alle mit umgehen, wenn ich gefragt hab'. "Hat das jetzt irgendwas
150 mit mir zu tun?" Ähm ich glaube, dass ähm das hat auch nie nie n' Problem
151 gegeben. Ja. Ja.
- 152 I: Ja, super. // hm (bejahend) // Ähm wie (unv.) ist die Führungskraft mit den
153 Eigenschaften Ihrer Hochsensibilität umgegangen?
- 154 E: (4 Sekunden...) Also das passt jetzt eigentlich in das was ich gerade schon //
155 ah okay // zum Team gesagt habe // das passt. Hm (bejahend). // Ja das
156 ähm/
- 157 I: Also nich' anders quasi als // nein // die ander'n Teammitglieder? Okay.

- 158 E: Hm (bejahend).
- 159 I: Hm (bejahend). Schön. Ja dann ähm noch 'ne Frage die mir auch sehr am
160 Herzen liegt // Hm (bejahend) // Wie sind Sie zu Ihrer eigenen
161 Hochsensibilität eingestellt?
- 162 E: (4 Sekunden...) Ähm (6 Sekunden...) Also ohne bisher wirklich mich so
163 konkret mit dem Thema beschäftigt zu haben, ohne, dass bisher irgendwie
164 auch so benannt zu haben, bevor ich durch Sie damit in Kontakt gekommen
165 bin, ähm inzwischen eigentlich sehr positiv. Ähm gab auch Zeiten da war das
166 ein bisschen anders. Ähm gerade in in jüngeren Jahren ähm hat mich das
167 schon auch teilweise sehr belastet dieses ähm viel spüren und nich' wissen
168 na hat es jetzt mit mir zutun oder hat es nicht mit mir zutun. Das hat mich
169 schon früher auch dazu gebracht mich eher zurückzuzieh'n ähm. Das ähm
170 hat sich aber im Laufe der Zeit, hab ich da glaub' ich unbewusst ähm auch
171 'ne andere Einstellung zu zu gefunden, gehe da anders mit um. Ähm (...) ja
172 also heute find ich's eigentlich eher eher positiv // hm (bejahend) // Ja.
- 173 I: Also könn' Sie sich ähm quasi ähm mehr aus den Vorteilen bedienen als an
174 den // aufjedenfall // Nachteilen. Hm (bejahend) // ja // Vielleicht auch gerad'
175 im beruflichen Kontext.
- 176 E: Auch, ja // hm (bejahend) // natürlich. Ja. Und ich mein' ne der Rest ist
177 einfach für mich der der gehört zu meinem Leben. Der ist für mich
178 selbstverständlich. Alle Menschen, die mich kennen, wissen, ich bin jemand
179 die zieht sich auch mal ein paar Wochen zurück und meldet sich nicht. // hm
180 (bejahend) // Ähm na das da, das weiß jeder. Da kann jeder mit umgeh'n.
- 181 E: Also ähm ja. Ich würd' erstmal sagen vorwiegend positiv // hm (bejahend) //
182 hm (bejahend).
- 183 I: Ja. Dann hab' ich quasi noch eine letzte Frage ähm möchten Sie vielleicht
184 noch was ähm mitteil'n, was bisher vielleicht noch nich' ähm erwähnt worden
185 ist in Bezug auf Ihre Erfahrung?
- 186 E: (11 Sekunden...) Ähm das ist eine gute Frage (lacht). // muss auch nich' sein,
187 wenn's nichts gibt // ne also spontan fällt mir da gerade nichts zu ein.
- 188 I: Alles klar. Dann bedank' ich mich erstmal für Ihre wertvollen Information' //
189 sehr gerne // und wünsch' Ihnen noch alles Gute // danke // auf Ihrem Weg
190 mit der Hochsensibilität in der Sozialen Arbeit.
- 191 E: Dankeschön.

K) Transkription des qualitativen Leitfadeninterviews #2

I= Interviewer

E= Expertin

- 1 I: Ja, es freut mich sehr ähm, dass ich Sie für diese Befragung gewinnen
2 konnte und ja ich würde ganz gerne gleich ähm starten. Und meine Frage
3 wäre, in welchen Situationen nehmen Sie in Ihrer Freizeit Ihre
4 Hochsensibilität wahr und wie äußert sie sich?
- 5 E: Hm (bejahend). Also ich glaube sie sich in emotional'n Zuständen oder
6 Ausdrücken. Hm (bejahend) egal jetzt' bezogen auf ähm musikalische
7 Ereignisse zum Beispiel. Ich glaub' ich reagier' sehr emotional auf Musik und
8 auch auf die ähm (...) ähm ja auf die verschiedenen Ausdrücke von Anderen.
9 Emotionale Ausdrücke.
- 10 I: Hm (bejahend). Also emotionale Stimmungen // ja // von Ander'n?
- 11 E: Genau. Hm (bejahend).
- 12 I: Ja wie geh'n sie dann in der Freizeit mit den Auswirkungen damit um?
- 13 E: Mh gute Frage. Also ich glaub' ich gehe generell glaub' ich ganz offen damit
14 um, dass mich ähm manche Situationen einfach emotional stärker berühren
15 als das vielleicht bei ander'n Personen der Fall ist. // Hm (bejahend) // Leute,
16 die mich kennen merken das ja auch und wissen das auch. Ja, doch
17 eigentlich sehr offen. Verbergen kann man das ja doch nich'.
- 18 I: Also quasi in der Freizeit gibt's jetzt kein Grund, dass sie sich quasi eher
19 zurückziehen müssen oder halt eher mehr Pausen einlegen, sondern, dass
20 halt in der Freizeit jetzt quasi nur die Frage, ob oder in wie fern das jetzt so
21 nach außen halt darlegt.
- 22 E: Hm (bejahend) genau. Also ich glaub' ich such' mir ziemlich genau aus (unv.)
23 welche Situation ähm ich mag und aus welchen ich mich zurückziehen
24 wollen würde. Aber wenn es jetzt wirklich darum geht so emotionale ähm
25 Empfindungen, dann leb' ich das glaub' ich eher aus.
- 26 I: Hm (bejahend). Super. Ja, dann komm' wir uns schon zur dritten Frage. Wie
27 äußert sich Ihre Hochsensibilität bei Ihrer Arbeit?
- 28 E: Ähm also ich glaube, dass mir die Arbeit in der im Gruppenkontext über
29 Beziehung total wichtig is' und dafür is' meiner Meinung nach auch 'ne 'ne
30 Grundkompetenz was Empathie angeht. Und ich glaube das findet sich in
31 dieser These der Hochsensibilität wieder. Das man oder das ich versuche
32 bei den Kindern und Jugendlichen mit denen ich zusammenarbeite wirklich
33 deren Grundstimmung auch zu sehen, zu lesen, wie Situationen auf sie
34 wirken, was vielleicht an der Situation verändert werden könnte, damit sie
35 leichter zu ertragen ist. Ich denke so nimmt das Einfluss im Alltag.
- 36 I: Hm (bejahend). Ja dann hätt' ich jetzt nämlich die nächste Frage wäre jetzt
37 konkret auf das ähm Arbeitsfeld bezogen. Was sind Ihre Erfahrungen mit der

- 38 Hochsensibilität in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in schwierigen
39 Lebenslagen?
- 40 E: Ich glaub', dass es manchmal/ also ich bin sehr emotional. Ich glaub', das is'
41 manchmal ganz gut, dass zum Beispiel Kinder mich mal weinen sehen oder
42 das ähm Kinder merken, dass ich relativ schnell merken, wenn's ihnen nich'
43 so gut geht, ob sie traurig sind oder wütend ob's was anderes gibt. Ich
44 glaube, das ist oft positiv. Und ich glaube es ist leichter manchmal 'ne
45 Beziehung dadurch einzugehen. Manchmal is' es aber natürlich auch sehr
46 belastend. Also wenn/ mich lassen dann manche Geschichten nich' in Ruhe.
47 Ich kann nicht so gut Feierabend machen. Neh'm dann viele Dinge mit nach
48 Hause und ich glaub' in dem Fall ist es negativ // hm (bejahend) // oder dass
49 ich Kinder zum Beispiel auch ähm fast immer darauf anspreche, wenn ich
50 denk' es geht ihnen schlecht und vielleicht is' das in manchen Situationen
51 noch einfach mal zu viel.
- 52 I: Hm (bejahend). Hm (bejahend). Jetzt vielleicht nochmal konkret ähm auf den
53 (unv.) Hilfsauf/ Hilfeverlauf bezogen. Inwieweit könnte Ihre Sensibilität den
54 Hilfeverlauf beeinflusst haben?
- 55 E: Eines einzelnen Kindes?
- 56 I: Hm (bejahend). Genau.
- 57 E: Ja doch. Ich glaube, dass das schon viel Einfluss nehmen kann, wenn man
58 ähm genau hinguckt wie's den Kindern geht, was manche Dinge mit den
59 Kindern machen. Wenn man jetzt zum Beispiel einfach mal 'n wildes Beispiel
60 nimmt und guckt ähm Kinder sollen in Rückführungskonzept, sollen wieder
61 zurück nach Hause und man beobachtet genau wie komm' die von
62 Besuchskontakten wieder. Man merkt aber eigentlich, dass da da ist
63 irgendwas komisches und irgendwie hat man da ein Gefühl und spricht dann
64 vielleicht die Kinder auch darauf an, was andere vielleicht nich' tun würden.
65 Die vielleicht dann nichts wahrnehmen. Und in dem Fall oder in anderen
66 Beziehungen glaub' ich is' ja die Sprache der erste Weg für die Kinder und
67 Jugendlichen so ihre Wahrnehmung auch auszudrücken.
- 68 I: Hm (bejahend) Hm (bejahend). (3 Sekunden...) Mein' Sie denn vielleicht,
69 dass sie'n genauen ähm Blick dafür haben wie die Perspektive des Kindes
70 weitergehen kann?
- 71 E: (3 Sekunden...) Ja zumindest das man dann verschiedene Optionen bereit
72 hält und den Kindern vorstellt. Dass man sagt okay es gibt nicht nur diese
73 eine Option. Und ich glaube auch, dass man durch dieses Einfühlen in die
74 Perspektive des Kindes, die ja nich' zu hundert Prozent gelingt, aber das
75 man zumindest versucht sich darein zu versetzen, dass dann auch wieder
76 mehr Optionen sichtbar werden oder mehr Perspektiven, die man dann dem
77 Kind anbieten kann, die mal durchprobieren kann und zwischen dem das
78 Kind oder der Jugendliche dann entscheiden kann.
- 79 I: Alles klar. Ähm ja was tun sie für sich um eine Überreizung im
80 professionellen Kontext zu verhindern?

- 81 E: Es fällt mir oft sehr schwer. Ich versuch' auf jedenfall in ähm in Gesprächen
 82 und Diskussionen fachlich und sachlich zu bleiben, // hm (bejahend) // damit
 83 es nicht zu emotional wird. Einfach damit man auf 'ner kollegialen und
 84 fachlichen Ebene bleibt. Und manchmal, dass diese Gefühle, die ich da
 85 habe, auch ähm nich' immer alle nach außen zu tragen, was mir auch glaub'
 86 ich manchmal sehr sehr schwer fällt, alleine schon durch die Mimik und
 87 Gestik wird manchmal glaub' ich schon vieles a eher nach aus getragen,
 88 nach außen getragen als ich das eigentlich möchte.
- 89 I: Hm (bejahend). Hm (bejahend). Ähm gibt's denn so konkrete konkrete
 90 Methoden, die sie denn haben? Also wenn Sie jetzt merken Sie sind
 91 überreizt, gibt's bestimmte Dinge, die sie dann immer tun? Also eher so im
 92 Sinne von vielleicht ähm ja sich bewusst um sich zu sorgen. Gibt es da was
 93 in der Art?
- 94 E: Also ich brauch' auf jedenfall ganz ganz oft das Gespräch mit
 95 außenstehenden Personen // hm (bejahend) // im Nachhinein. Einfach, weil
 96 ich mir in manchen Situationen denke okay das Problem, was was ich jetzt
 97 sehe oder die Problematik, die gehört jetzt vielleicht nicht' hier direkt auf den
 98 Tisch, dann muss ich aber ganz oft im Nachhinein, natürlich anonym, aber
 99 das mit jemanden reflektieren, um dann zu gucken okay, gibt's da vielleicht
 100 doch noch Gesprächsbedarf für das, was ich da empfunden oder bemerkt
 101 hab' oder gehört das einfach vielleicht nicht in den professionellen Kontext
 102 und muss das vielleicht eher bei mir bleiben?
- 103 I: Hm (bejahend) hm (bejahend). (...) Alles klar. Ähm gibt es in Ihrer
 104 Einrichtung Arbeitsbedingungen zur Reduzierung des Stressniveaus? Wenn
 105 ja, welche?
- 106 E: Leider sehr sehr wenige. // hm (bejahend) // Also es gab' jetzt einmal eine
 107 Fortbildung zum ähm zur Burnoutvorsorge. // hm (bejahend) // Die fand ich
 108 (unv.)/ ich hab' auch 'dran teilgenommen. Ich fand' die an sich auch ganz
 109 interessant, aber so richtige ähm Anleitung zum/ zur Stressbewältigung oder
 110 Minimalisierung, die fehlen leider. Und des.. da bin ich auch sehr kritisch
 111 ähm und ich finde, da fehlt sehr sehr viel. Sowohl in den Gruppen, in den
 112 speziellen Gruppen, als auch so in in der ganzen Jugendhilfe.
- 113 I: Hm (bejahend). Gibt es denn konkret vielleicht neben normalen
 114 Teamsitzungen auch so konkret in der Gruppe selber noch ähm
 115 Möglichkeiten so im im Sinne von Supervision oder ähm psychologischen
 116 Beratungen? // hm (bejahend) // Gibt es da was?
- 117 E: Also bei uns in der Gruppe gibt es jetzt eine Supervision. // hm (bejahend) //
 118 Das hat leider sehr lange gedauert bis wir die bean/ oder genehmigt
 119 bekommen haben. Eineinhalb Jahre glaub' ich // ui // und es wäre total
 120 wünschenswert, dass die nicht nur bei akuten Problemen ähm genehmigt
 121 wird, sondern, dass die ständig vorhanden ist. // hm (bejahend) // Das wär'
 122 glaub' ich sehr sehr wichtig. Und im *anonymisiert* is' es so, dass es nach
 123 ähm nach heftigen oder krisenhaften Situationen, dass man 'ne
 124 psychologische Beratung in Anspruch nehmen kann. // hm (bejahend) // (...)

- 125 wird allerdings glaub' ich relativ selten genutzt und soll auch glaub' ich eher
 126 eben in diesen Krisensituationen sein. Und ich hätte jetzt' nicht das Gefühl,
 127 dass ich nach 'nem normalen ähm anstrengenden oder stressigen Dienst mir
 128 da psychologische Beratung holen könnte.
- 129 I: Ah ja okay. Hm (bejahend). Ja das war sehr aufschlussreich. Ähm ich mach'
 130 mal jetzt weiter mit der nächsten Frage. Ähm welche Erfahrung mit Ihrer
 131 Hochsensibilität im Team gesammelt?
- 132 E: Ja, also eigentlich ist es netterweise so, dass ich da relativ positive
 133 Rückmeldungen zu kriege. // hm (bejahend) // Also zur Emotionalität
 134 gesehen, aber ich glaube es ist trotzdem auch schwierig. Einfach, weil ich
 135 sehr schnell auch meine Gefühle offenlege und nach außen trage. Und ich
 136 glaub' damit ist es manchmal oder es ist schwierig manchmal damit
 137 umzugehen als Kollege.
- 138 I: Hm (bejahend). Was was folgt dann? Also was ähm was folgt dann daraus
 139 (...) von den Kollegen?
- 140 E: Ähm is' auch gemischt. Ich glaub'/ also manchmal is' es eine Rückmeldung
 141 ja ganz gut, dass jemand noch vielleicht nochmal ein Blick hat auf vielleicht
 142 andere Dinge, was die Kinder und Jugendlichen angeht. Manchmal wird mir
 143 aber auch vorgeworfen, dass ich vielleicht nicht so emotional sein soll und
 144 auch die Kinder eher aus 'ner etwas entfernteren Perspektive betrachten
 145 sollte.
- 146 I: Hm (bejahend). Wie ist die Teamleitung mit den Eigenschaften Ihrer
 147 Hochsensibilität umgegangen?
- 148 E: Eigentlich auch sehr positiv. // Hm (bejahend) // Ähm unterstützt mich in
 149 meinem selbstkritischen Bild (lacht) und dass ich in manchen Dingen auch
 150 wirklich ähm da an mir arbeiten möchte. Ähm gibt mir aber durchweg positive
 151 Rückmeldungen und ja bewertet das eher positiv, vor allem im eben im
 152 Kontakt zu den Kindern und Jugendlichen.
- 153 I: Hm (bejahend). Also es scheint da auf jedenfall sehr reflektiert zu sein und
 154 auch glaub' ich eher die positiven Seiten und Aspekte herauszuziehen oder?
- 155 E: Ja. Ja, schon.
- 156 I: Hm (bejahend). Ja dann komm' ich schon zur vorletzten Frage. Ähm wie sind
 157 Sie zu Ihrer eigenen Hochsensibilität eingestellt?
- 158 E: Ähm zwiegespalten. // Hm (bejahend) // Auf der einen Seite denk' ich is' es
 159 'ne positive Eigenschaft, da ich das als Grundvoraussetzung sehe mit
 160 anderen Menschen positiv in Kontakt zu treten. Auf der anderen Seite gibt es
 161 ja auch so 'ne gewisse Art von ähm Stigmatisierung, was das ähm eben
 162 gerade das Sensible angeht und das Emotionale. Und ich glaube manchmal
 163 erschwert es einem das Leben auch so'n bisschen, dass man eben Dinge an
 164 sich heranlässt, die andere vielleicht einfach wegschieben können. // Hm
 165 (bejahend) // Manchmal beneid' ich das auch, dass Leute einfach 'n bisschen

- 166 rationaler an Dinge herangehen können. (...) Grundsätzlich glaub' ich also
167 gehört das zu mir dazu und ich hab' mich daran bisschen mit arrangiert.
- 168 I: Hm (bejahend). Alles klar, dann hab' ich noch eine Zusatzfrage und frage
169 einfach jetzt nochmal. Möchten Sie vielleicht noch etwas teilen, was bisher
170 noch nicht erwähnt worden ist? (...) Also ganz frei gesprochen.
- 171 E: Hm (bejahend). Ja ich fänd' es schön, wenn viel mehr Angebote von den
172 ähm Trägern, also von allen Beteiligten, nicht nur der Jugendhilfe an sich
173 ähm, wenn's mehr Fort- und Weiterbildungen zu dem Thema geben würde,
174 weil ich denke, dass es ein ganz ganz großer Aspekt ist ähm der
175 Beziehungsarbeit, die geleistet werden muss im Kontext von Jugendhilfe und
176 Jugendarbeit und auch Sozialarbeit. Und deshalb denk' ich, dass diesem
177 Thema größere Bedeutung zugemessen werden sollte und // Hm (bejahend)
178 // bin deshalb froh hier mitmachen zu dürfen.
- 179 I: Schön, das freut mich. Ähm ich hab' doch 'ne Zusatzfrage jetzt dazu.
180 Beziehen sich die Fortbildungen ähm und ja quasi vom Träger jetzt konkret
181 auf die Hochsensibilität der Fachkräfte oder würden Sie jetzt auch sagen es
182 wäre wichtig dieses Merkmal auch zum Beispiel bei Kindern und
183 Jugendlichen ähm ja also bewussten Umgang damit zu schaffen?
- 184 E: Sowohl als auch. Ich glaube jeder Akteur und aber auch Betroffene sollte
185 damit sollte näher'n Zugang erhalten. Also ich denke, dass sowohl ähm mit
186 Blick auf die Kinder und Jugendlichen näher geschaut werden sollte wie viele
187 Betroffene, neh'n ich's jetzt mal in Führungsstrichen, gibt es da. Aber auch
188 die Fachkräfte an sich. Aber auch eben ähm Heimleitung oder von Seiten
189 des des Jugendamts, auch wieder mit Blick auf die Kinder, als auch die
190 Mitarbeiter. Ich glaube da müsst'es auch 'n anderen Umgang geben, der
191 dann auch vielleicht zu 'ner ja gesteigerten Resilienz bei den Mitarbeitern
192 führen könnte.
- 193 I: Hm (bejahend). Ja das war sehr ausschuss/ aufschlussreich und ich
194 bedanke mich vielmals für Ihre wertvollen Informationen und wünsch' Ihnen
195 noch alles Gute auf dem Weg mit Ihrer Hochsensibilität.
- 196 E: Vielen lieben Dank. Ebenso

L) Transkription des qualitativen Leitfadeninterviews #3

I= Interviewer

E= Expertin

- 1 I: Ja, es freut mich sehr, dass sie an meiner Umfrage, an meinem Interview
 2 teilnehmen und ich Sie als Expertin für das Thema Hochsensibilität und auch
 3 ähm Expertin für das/ für die stationären Hilfen zur Erziehung gewinnen
 4 konnte. Es freut mich sehr // Hm (bejahend) // Und dann würd' ich jetzt mal
 5 anfang'n mit der ersten Frage. Ähm in welchen Situationen nehmen Sie in
 6 Ihrer Freizeit Ihre Hochsensibilität wahr und wie äußert sie sich?
- 7 E: Ähm. Mhh. (...) Ich denke in der Ausgestaltung bei der Hobbies ähm, die ich
 8 ausübe, also schon eher, ich geh' eher Hobbies nach die ruhig sind.
 9 Entspannen, reizarm, ähm trotzdem interessant und ähm ähm auch
 10 abwechslungsreich. Ähm also ich tauche zum Beispiel. Ähm da hört man nur
 11 sich und seinen eigenen Atem (freudig erregt). Ähm das entspannt sehr
 12 sehr. Ähm ich lese gerne und ich genieß' das mit mir ganz alleine zu sein. So
 13 das gern' auch in der Natur, Wald, Wiese ähm und brauch' das auch, um ich
 14 sach' mal meinen Alltag ähm geregelt zu bekommen // hm (bejahend) // so.
- 15 I: Hm (bejahend). Ja. Anschließend an die Frage, wie gehen Sie mit den
 16 Auswirkungen des Persönlichkeitsmerkmals in der Freizeit um? Da haben
 17 Sie jetzt schon einiges zu gesagt. // Hm (bejahend) // Ähm kann man sagen,
 18 dass Sie quasi ähm ja in Ihrer Freizeit die Belastung aus der Arbeit quasi
 19 so'n bisschen kompensieren, indem Sie sich so'n bisschen zurückzieh'n,
 20 ähm schöne Aktivitäten aussuchen, Ruhe dadurch finden. Oder wie würden
 21 Sie das beschreiben?
- 22 E: Naja ich sach mal eher so ich hab' das Gefühl ich ähm muss ähm muss mir
 23 diese Auszeiten nehmen // hm (bejahend) // ähm, um die Fülle ähm an
 24 Aufgaben bewältigen zu können. Also ich brauche wirkliche Auszeiten. Also
 25 ähm das hat lange gedauert, bis ich das so nehmen konnte, aber wenn man
 26 voll berufstätig ist, ich war lange Zeit alleinerziehend, ähm ja dann hat man
 27 schon sehr viel zu tun und wenn ich dann 'ne halbe Stunde, Stunde Zeit
 28 hatte, hab' ich mich komplett ausgeklinkt. Also weder Radio noch ähm mit
 29 Freunden telefonier'n. Also das sind schon Dinge, die dann irgendwann auch
 30 mal gemacht werden müssen, aber ähm ich brauch diese halbe Stunde,
 31 Stunde, wo ich niemanden sehe // hm (bejahend) // nichts aufnehme. So.
- 32 I: Ja. Sehr gut. Dann komm' ich schon zur dritten Frage. Wie äußert sich Ihre
 33 Hochsensibilität bei Ihrer Arbeit?
- 34 E: Es is' viel, also ähm Bauchgefühl würd' ich sagen. Also das spielt schon
 35 auch 'ne Rolle. Ähm ich denke ich bin sehr schwingungsfähig und an der
 36 Stelle auch in der Lage ähm gut in Beziehung gehen zu können. Das würd'
 37 ich sagen ist ein eindeutiges ähm ein eindeutiger Vorteil. Ähm (4
 38 Sekunden...) ja. Also das wär' so das, was mir als erstes einfällt. Und wenn
 39 ich da genauer dann ähm müsst' ich vielleicht genauere Fragen haben.
- 40 I: Die kommen jetzt noch.

- 41 E: Ach super (beide lachen).
- 42 I: Ähm ja. Was sind Ihre Erfahrungen mit der Hochsensibilität in der Arbeit mit
43 Kindern und Jugendlichen in schwierigen Lebenslagen?
- 44 E: (7 Sekunden...) Ähm in/ also ich denke ich würd' da nochmal 'n Unterschied
45 machen zwischen Einzelsituationen und Gruppensituationen. // Hm
46 (bejahend) // Ich (4 Sekunden...)/ ja dafür müsst' ich jetzt konkret wissen
47 welche Eigenschaften der Hochsensibilität hab' ich denn jetzt eigentlich. Also
48 was macht mich denn hochsensibel. Das weiß ich ja gar nicht dadurch, dass
49 ich mich da Montag das erste Mal mit beschäftigt habe // hm (bejahend) hm
50 (bejahend) // ähm könnt' ich jetzt gar nicht genau sagen was gehört
51 eigentlich von meiner Persönlichkeit genau in diese Merkmale. Also/ weil
52 dann könnt' ich da vielleicht konkret drauf antworten.
- 53 I: Sie haben gerade gesagt, dass sie ähm ja die Fähigkeit haben gut in
54 Beziehung gehen zu können. // Hm (bejahend) // In wie fern äußert sich das
55 jetzt konkret bei den Jugendlichen?
- 56 E: Das ziemlich schnelle vertrauensvolle Beziehung möglich wird. Ähm (8
57 Sekunden...) ähm ja, ich weiß nich'. Das sind so/ ich könnt' jetzt allgemein
58 was sagen wie ich ähm Betreuung arbeite und wie sich das ausmacht. Jetzt
59 speziell auf dieses Merkmal find' ich das schwierig. // Hm (bejahend) // Also
60 das ähm/ ich kann Ihnen sagen wie ich arbeite und dann kann man/ können
61 Sie gucken ah was ich davon vielleicht gut oder nich' so gut ähm oder was
62 beinhaltet dieses Merkmal.
- 63 I: Hm (bejahend). Ja, gerne. Gerne. Hm (bejahend).
- 64 E: Also ähm ähm in unserer Arbeit hier arbeiten wir und das finde ich, ist 'n
65 großer Vorteil, ähm ich betreue drei junge Erwachsene ähm mit meiner
66 Doppelbetreuung mit meinem Kollegen und einer Kollegin. Und wir sind/ wir
67 haben die komplette Fallverantwortung. Das heißt, ähm wir könn' sehr
68 intensiv betreuen und haben dadurch natürlich die Möglichkeit viele
69 Prozesse zu begleiten und zu unterstützen und ziemlich nah am
70 Jugendlichen zu sein. // Hm (bejahend) // Und ähm auch ähm also eben mit
71 'ner hohen Zeitintensität. Und ähm die Betreuung/ also wenn in schwierigen
72 Situationen ist es einfach so, dass wir durch die flexiblen Arbeitszeiten und
73 alles uns/ also wir können den Jugendlichen mit begleiten ähm mit seinen
74 Zielen und ähm ähm ich glaube, dass das ein großer Vorteil is' nich' für so
75 viele zuständig zu sein, sind wir natürlich auch, aber in 'nem ganz ander'n
76 Rahmen und dass dadurch ähm schon auch die Betreuungsintensität und
77 ähm ähm der Rahmen die Möglichkeit schafft sich wirklich ähm / ja also wir
78 stehen schon sehr eng in Kontakt zu unser'n Betreuten, wenn sie das
79 möchten. // Hm (bejahend) // Ähm ja.
- 80 I: Da kann ich vielleicht direkt anschließen mit der nächsten Frage. // Hm
81 (bejahend) // Wenn sie jetzt sagen ähm sie können nah an den
82 Jugendlichen sein und wissen vielleicht auch genau wie er oder was er
83 brauch' und wo er hingehen kann, // hm (bejahend) // dann stellt sich für mich

- 84 die Frage inwieweit könnte Ihre Sensibilität den Hilfeverlauf beeinflusst
85 haben?
- 86 E: (4 Sekunden...) Ich glaube, dass ähm wenn die Chemie stimmt ganz ganz
87 viel machbar ist und viel mehr machbar ist, als wenn ähm eine Betreuung ja
88 also wenn wenn die Chemie nicht stimmt. Also wie soll ich das jetzt sagen.
89 Ähm ich glaube, dass es Fälle gibt in denen das sehr positiv war. Vielleicht
90 sind das auch Jugendliche und junge Erwachsene, die das ähnlich haben.
91 Also auch parallel so. Ähm hinderlich würde ich sagen war das in keinem
92 Fall. Und ähm was schon ist ein großes Lernfeld, ähm die Distanz und die
93 Abgrenzung. // Hm (bejahend) // So. Und ich merke auch, dass ich
94 persönlich schwieriger mit jungen, häufig sind es junge Männer, klarkomme,
95 die sehr distanziert sind. Ähm und ähm erst mal nichts wollen. So.
- 96 I: Hm (bejahend). Würden Sie vielleicht sogar sagen, also gerade in Bezug auf
97 Chemie, dass sie vielleicht eher harmoniebedürftig sind?
- 98 E: Ja absolut harmonie/ ja bin ich. Also ich bin durchaus also/ für mich bedeutet
99 Harmonie nich' Fresse halten und ähm alles schlucken, sondern wirklich
100 konstruktiv ähm an dem Zustand zu arbeiten, dass es ähm ähm harmonisch
101 ist, ja. Würd' mich als sehr harmonisch/ sehr bedürftig, also
102 harmoniebedürftig ähm beschreiben.
- 103 I: Hm (bejahend). Was tun Sie für sich, um eine Überreizung im
104 professionellen Kontext zu verhindern?
- 105 E: Ja auch da ist es so, dass ich mir Auszeiten nehme. Ich versuche ähm/ bin
106 da sehr klar strukturiert, was Termine angeht. Versuche die nicht zack zack
107 zack zu tackten, sondern immer zwischendurch auch die Möglichkeit haben
108 mich zurückzuziehen. Ähm das klappt nicht immer, aber wenn ich da
109 irgendwie Einfluss drauf hab', dann mach' ich das. Ähm und wenn ich volle
110 Tage hab' versuch ich mir dann auch im privaten so wenig wie möglich
111 vorzunehmen. Also viel Struktur.
- 112 I: Viel Struktur. Hm (bejahend).
- 113 E: Ja.
- 114 I: Mh wie sehen diese Auszeiten vielleicht bei Ihrer Arbeit aus? Ganz konkret?
- 115 E: Ich gehe zum Bäcker, hole mir 'n Brötchen. Setz' mich zehn Minuten in den
116 Park. Ähm leg' mich zum power-nappen ähm kurz auf's Nachtdienstbett,
117 ähm so ähm ja.
- 118 I: Hm (bejahend) Hm (bejahend). Super. Ähm dann kommen wir schon zur
119 nächsten Frage. Gibt es in Ihrer Ar/ Einrichtung Arbeitsbedingungen zur
120 Reduzierung des Stressniveaus? Wenn ja, welche?
- 121 E: Ja das ist hier 'n Arbeitsplatz ähm, also wo wir schon sehr viel Wert ähm
122 darauf legen, ähm dass das möglichst stressfrei ist. // Hm (bejahend) // So,
123 das denk' ich mal dadurch, dass wir so'n altes Team sind, wir haben uns das

- 124 über Jahre erarbeitet und ähm ich glaube ähm viel bessere
125 Arbeitsbedingungen gibt es nicht. So.
- 126 I: Was heißt das so konkret? Was für Angebote gibt es? Also gibt es zum
127 Beispiel kollegiale Beratung, Supervision, psychologische
128 Beratungsmöglichkeiten?
- 129 E: Also fachliche ähm ähm fachlich machen wir Supervision extern. Ähm
130 kollegiale Beratung machen wir wöchentlich ein- bis zweimal in den
131 Teamsitzungen mit unseren Fachberater, aus der Beratungsstelle. Ähm wir
132 machen aber auch, wenn es ähm akut is' ähm kollegiale Beratung schnell
133 untereinander, wo ich sag' haste jetzt mal 'ne halbe Stunde? Ich hab' grad'/
134 was gerade' in der Doppelbetreuung sehr sehr viel Austausch. Ähm wir
135 versuchen immer die Verantwortung dann eben auch auf die beiden
136 Schultern zu verlagern. Ähm wir haben ähm 'ne sehr strukturierte
137 Tagesordnung, Teamordnung, um ähm möglichst effektiv die dreieinhalb
138 Stunden zu nutzen. Manchmal knackig, aber auch ähm sehr viel weniger
139 stressig. // Hm (bejahend) // So. Wir haben 'ne hohe Organisation und was
140 die Mitarbeiterfürsorge angeht auch. Also wir haben flexible Arbeitszeiten.
141 Also es is' so, dass wir, da wir Anwesenheitsdienste haben, wir
142 Hauptamtlichen morgens Acht bis abends Acht immer von Woche zu Woche
143 'n Plan wer kann wann wie den Telefon- und Bereitschaftsdienst
144 übernehmen und alle ander'n Stunden plant man für sich selber da
145 drumherum.
- 146 I: Ach ja, okay. Also da ist viel Freiraum möglich // Ja ganz genau, ganz viel
147 Freiraum // Hm (bejahend). Ja vielleicht noch mal die Frage welche
148 Erfahrungen haben Sie mit Ihrer Hochsensibilität im Team gesammelt? Da
149 haben Sie ja schon einiges zu gesagt, dass ähm ja die Belastung des Falls
150 auf den Schultern der/ des Kollegen ja übertragen werden kann. Ähm ja,
151 gibt's da vielleicht noch mehr in Bezug auf Ihre Person im Sinne von ja, gibt
152 es vielleicht Situationen, wo sie ganz gezielt gefragt werden nach Ihrer
153 Meinung?
- 154 E: Hm (verneinend). Hm (verneinend). Ich glaube, dass ich so behandelt werde
155 wie alle ander'n auch. Ähm ähm ja also da gibt's ja keine Wertschätzung,
156 weil's ja gar nicht bekannt oder gar nicht bewusst ist. So. Ich denke ähm
157 schon, dass gerade so so Rollen in Teams ähm vielleicht von Menschen, die
158 dieses Persönlichkeitsmerkmal haben eher besetzt werden. Also die des
159 Vermittlers oder des Schlichters oder ähm so. Also ich denke das
160 Harmoniebedürftigkeit zum Beispiel auch 'ne Eigenschaft, die diese
161 Menschen mitbringen. // Hm (bejahend) // Und ähm ähm als noch jünger
162 war, also ich hab' Jahre lang diese Rolle irgendwie inne gehabt und hab'
163 mich dann an 'nem bestimmten Punkt davon verabschiedet, weil das sehr
164 stressbelastet war. So.
- 165 I: Ja, das kann ich mir gut vorstellen. Ja, dann komm' wir schon eigentlich
166 schon zur vorletzten Frage und zwar wie sind Sie zu Ihrer eigenen (unv.)
167 Hochsensibilität eingestellt?

168 I: Ich mag' mich so wie ich bin. Also ähm ich glaube, wie gesagt mir ist gar
 169 nicht bewusst gewesen. Ähm und ich hab' mich einfach mit den Schwächen,
 170 die das natürlich mitbringt, irgendwie arrangiert im Laufe der Jahre. Aber
 171 dafür musst' ich aber erstmal, ich würd' sagen, fast Ü-40 werden. Also ähm
 172 ich hab' als Kind oder als Jugendliche und auch eigentlich auch noch im
 173 Studium immer gedacht irgendwas stimmt mit mir nicht. Also/ oder warum
 174 reagier' ich da jetzt so drauf und alle ander'n triggert das überhaupt nicht.
 175 Ähm alle fanden das toll auf den Rummelplatz zu gehen. Ich hab' das
 176 gehasst. Ich hasse es noch bis heute. Heute sag' ich mach' das nicht mehr.
 177 Früher dacht' ich, ich muss da mit, muss das aushalten. Ähm und da gib'ts
 178 ganz ganz ganz viel Beispiele dafür. So. Früher hab' ich das gemacht, weil
 179 alle das machen und heute sag' ich 'muss ich nich' mehr'. Ich muss auch mit
 180 den Jugendlichen nicht mehr zu Ikea fahr'n. Sondern sag' ich 'kann das bitte
 181 jemand anderes machen', ich krieg' das nich' geschossen. // Hm (bejahend).
 182 Hm (bejahend). So. Und ähm das is' ja/von daher hab' ich mich damit gut
 183 arrangiert. // Hm (bejahend) // Und ähm ich hab' ja auch was davon, dass es
 184 so is' und mein Partner auch oder meine Familie. So.

185 I: Würden Sie vielleicht sogar ähm oder hätten Sie sich früher mehr
 186 Informationen zu dem Thema gewünscht, um quasi ähm ja ja
 187 Beschreibungen dazu zu lesen, dass man das auch vielleicht erklären kann?

188 E: Ich hätt' das auch jetzt gerne (lacht). // Hm (bejahend) // Also ich möcht'
 189 schon/ ich bin schon neugierig darauf, was was bedeutet das eigentlich
 190 konkret, weil ähm mit dem Eingangsstatement ich bin Experte, weil ich das
 191 lebe und weil ich es vielleicht inne hab', aber ganz unbewusst. Also so 'ne
 192 Auseinandersetzung damit is' natürlich schon spannend. Und das is'
 193 natürlich auch die Pädagogin in mir, dass ich sag' 'Oh ja gib mal was, ich
 194 ähm erkundige mich mal darüber'. // Hm (bejahend) // So. Ähm ja es is'
 195 einfach gut zu gucken ähm/ wir sagen immer Prinzen und Kröten. Das ist so
 196 immer das/ das hat beides und ähm das macht uns aus. Also das kann man
 197 nicht abstellen. Man kann's ja akzeptieren und leben. // Absolut // So. Ja.

198 I: Ja, dann vielleicht noch, gibt es etwas, was Sie ähm teilen möchten, was
 199 vielleicht noch nich' erwähnt worden ist?

200 E: (7 Sekunden...) Nee. (7 Sekunden...) Ja ich ich glaube, dass diese
 201 Menschen, also oder/ ich weiß das ja nich', aber ich habe ähm früher sehr
 202 viel darüber nachgedacht, nicht nur ob ich richtig bin oder nich', sondern ich
 203 glaube viele Sachen einfach mehr in Frage gestellt. Und da wär' es ganz
 204 hilfreich gewesen ähm ja auch mal zu hören, dass is' okay so. Also es is'
 205 auch okay so wie du bist. So. Ähm und nich' ähm das zu wissen und das als
 206 Entschuldigung zu nehmen // hm (bejahend) // So. Oder ähm ja, dass es als
 207 Stigma gebraucht wird.

208 I: Hm (bejahend). Also im Sinne von sich erklären zu können und verstehen zu
 209 können?

210 E: E: Ja zu sagen 'das ist eben so. Bei mir war es immer das ich sagte
 211 'Entschuldigung, aber ich bin so schnell voll. Ich bin so schnell reizüberflutet.

212 'Wie?' 'Ja ich weiß auch nich', es fühlt sich einfach so an. Und ähm also das
213 vielleicht auch andere Verständnis dafür haben könnten. Das ist dann so.
214 Also ähm/ und nich' du bist ja immer nur müde, sondern nein, wenn ich von
215 der Arbeit komm' und Zeit hab' möcht' ich bitte bitte einfach nur/ ich möcht'
216 nichts sehen, nichts hören, ich geh' nich' ans Telefon und nich'/'eh du willst
217 jetzt das das nich' machen oder bist du wieder K.O.? Oder dann geh' doch
218 mal früher ins Bett.', weil das ist es nicht. Und da 'ne Erklärung für zu haben
219 oder zu sagen 'weißt du was? Nimm' es so wie es is', weil es hat einen
220 Grund'. Ja. Ich glaube, dass das viel leichter wär' also das verständlich zu
221 machen // hm (bejahend) // was in in mir los ist.

222 I: Absolut. Da stimm' ich zu.

223 E: Ja.

224 I: Ja, dann war's das eigentlich schon. Ich bedanke mich vielmals für Ihre
225 Teilnahme. Und ja Sie haben auf jeden Fall einen wichtigen Beitrag zu
226 diesem Thema geleistet, gerade in Bezug auf die Soziale Arbeit und den und
227 den stationären Hilfen zur Erziehung, und ich wünsch' Ihnen noch alles Gute
228 auf dem Weg mit Ihrem Persönlichkeitsmerkmal.

229 E: Dankeschön

M) Transkription des qualitativen Leitfadenterviews #4

I= Interviewer

E= Expertin

- 1 I: Ja. Vielen Dank erstmal, dass Sie an meiner Umfrage teilnehmen/ an
 2 meinem Interview zum Thema Hochsensibilität. Und ja, ich würde jetzt quasi
 3 schon anfangen mit der ersten Frage. In welchen Situationen nehmen Sie in
 4 der Freizeit Ihre Hochsensibilität wahr und wie äußert sie sich?
- 5 E: Ähm also in der Freizeit jetzt?
- 6 I: Hm (bejahend).
- 7 E: Ja. (6 Sekunden...) Ich mach' mir häufig Gedanken darüber // hm (bejahend)
 8 // wie's anderen Menschen geht in gewissen Situationen. Es kam auch in
 9 dem Fragebogen vor. Das hatt' ich auch angekreuzt, ähm dass wenn sich
 10 jemand unwohl fühlt versuche ich die Situation so hingehend zu verändern,
 11 dass es dem anderen besser geht. // Hm (bejahend) // Also ich hab' Ich
 12 achte sehr stark darauf ähm ja, ob sich jemand wohl fühlt oder nich' und
 13 denke dann auch/ mache mir viele Gedanken. Kann ich da was dran
 14 ändern? // Hm (bejahend) // (Unv.) Es führt auch dazu, dass ich mich 'n
 15 bisschen unter Druck gesetzt fühle in manchen Situationen. Ähm wie gehe
 16 ich damit um? Ja, ich versuch' Menschen auch im Nachtreffen zu fragen wie
 17 wie 'ne wie war das für dich? Ähm damit ich 'ne Rückmeldung krieg'. Ich
 18 denke aber auch, dass es das/ das es 'n/ das in der Beziehung ist es 'n
 19 positives Merkmal, weil es natürlich auch schön ist ander'n Leuten das
 20 Gefühl zu geben, dass sie sich wohlfühlen können.
- 21 I: Hm (bejahend). (...) Ja dann haben Sie quasi schon die zweite Frage
 22 mitbeantwortet. Und zwar wie gehen Sie dann in der Freizeit mit den
 23 Auswirkungen um? Vielleicht nochmal konkret in Bezug auf/ meinen Sie
 24 dann eher so in Bezug auf Freunde oder ähm oder auch Menschen, die
 25 Ihnen vielleicht nicht ganz so nah stehen? Dass Sie immer das Gefühl haben
 26 Sie ähm möchten, das es allen gut geht ähm sich alle wohl fühlen?
- 27 E: Ich hätt' das eher bei Freunden. // Ah okay // Bei fremden Personen hab' ich
 28 das weniger. // Okay // Außer natürlich es is' ne Runde von Freunden und
 29 (unv.) jemand Fremdes dazu, da hab' ich das natürlich auch, aber das ist ja
 30 dann eher in dieser ja/ dieser ganzen Situation mit den Freunden
 31 zusammen.
- 32 I: Hm (bejahend) (...) Ähm ja, dann komm' wir schon zur dritten Frage. Wie
 33 äußert sich ihre Hochsensibilität bei Ihrer Arbeit?
- 34 E: Hm (bejahend). Ich mach' oft die Tür zu, weil es mir zu laut ist. // Hm
 35 (bejahend) // Ich versuche so organisiert zu sein, dass Situationen nich'
 36 passieren, indem ich vieles auf einmal machen muss. (...) Das/ Häufig geh'n
 37 mir Dinge auch sehr nah in der Arbeit, auch in der pädagogischen Arbeit.
 38 Und dann ja hilft es mir da mit Kollegen darüber zu reden.
- 39 I: Hm (bejahend). Hm (bejahend). Dann spezifizieren wir das noch bisschen
 40 weiter. Ähm wie sind Ihre Erfahrungen mit der Hochsensibilität in der Arbeit
 41 mit Kindern und Jugendlichen in schwierigen Lebenslagen?
- 42 E: Das heißt, wenn die Kinder und Jugendlichen dieses Merkmal haben? Oder/
 43 // nee // Das hab' ich nich' genau verstanden.

- 44 I: Ähm in der/ Quasi in der Arbeit konkret mit den Kindern und Jugendlichen.
45 Wie // ja // wie äußert sich die Hochsensibilität?
- 46 E: Bei mir?
- 47 I: Ja. Genau.
- 48 E: Okay. Hm (bejahend). Ähm (3 Sekunden...) ich glaube was für mich am
49 positivsten daran ist, dass es/ dass ich sehr sensibel bin und mich gut
50 einfühlen kann. // Hm (bejahend). // Ich kann gut Dinge nachvollziehen und
51 ich denke ich schaffe es auch ähm den Jugendlichen das Gefühl zu geben,
52 sie haben 'n Raum des Vertrauens und der Zugewandheit. Ähm ja soweit
53 das positive Merkmal. Natürlich andersrum merken die Jugendlichen dann
54 natürlich auch: 'oh die ist sehr sensibel ne' dann versuchen die Jugendlichen
55 und ähm natürlich auch manchmal den Finger in die Wunde zu stecken. //
56 Hm (bejahend). // 'Du hast nicht/ Du hättest ähm, aber du musst doch/ Du
57 bist doch meine Betreuerin.' Sowas.
- 58 I: Hm (bejahend). Das heißt es wird gerne mal ausgenutzt?
- 59 E: Es wird auch ausgenutzt, klar. Aber da hab' ich für mich schon gute
60 Strategien gefunden zu sagen so: 'Stopp hier. Das ist hier nicht meins, was
61 du gerade versuchst ne bei mir abzuhäng' oder anzuhängen'.
- 62 I: Heißt das, dass Sie auch genau 'n ganz ganz feines Gespür haben wie es
63 den Jugendlichen geht? Was ihnen gerade durch den Kopf geht? Was sie
64 beschäftigt?
- 65 E: (4 Sekunden...) Ja, (...) auch. Da bin ich so'n bisschen ja/ (5 Sekunden...)
66 (unv.) ich vergleiche jetzt grad' die Bereiche // hm (bejahend) // in denen ich
67 gearbeitet hab'. Ne es is' natürlich auch unterschiedlich. (...) Aber in der
68 Wohngruppe ist das so, ja.
- 69 I: Hm (bejahend) Hm (bejahend). Okay. Nochmal weiter im Text. Ähm
70 inwieweit könnte ich Sensibilität den Hilfeva/ Hilfeverlauf beeinflusst haben?
- 71 E: (3 Sekunden...) Ähm. (...) Da hab' ich mir noch nie Gedanken drüber
72 gemacht. Deswegen muss ich jetzt 'n bisschen überlegen.
- 73 I: Hm (bejahend).
- 74 E: (13 Sekunden...) Ich Denke, dass gerade durch diese Hochsensibilität, das
75 natürlich Beziehung auch stärker wahrgenommen werden oder man auch
76 stärker versucht Beziehung einzugehen. Das ist natürlich auch großer Teil in
77 der Sozialen Arbeit oder in der Arbeit mit Jugendlichen. Die
78 Beziehungsgestaltung, dass wenn es zum Beispiel im Hilfeverlauf einen
79 Abbruch gab der Hilfe, dass das für mich selber sehr schwer war, dass ähm
80 auszuhalten. // Hm (bejahend). Hm (bejahend). // Dann ne hab' ich jetz' im
81 Laufe der Zeit auch natürlich gelernt mich da zu distanzieren irgendwann
82 und zu sagen: 'So jetzt ist stopp.' Ähm im Hilfeverlauf für den Jugendlichen
83 ist es glaub' ich schwierig, wenn dann der Punkt erreicht ist zu sagen: 'Du
84 bist entlassen'. Also gerade in Konflikten. // Hm (bejahend) // Ne weil's vorher
85 natürlich diese Beziehungsarbeit gab und dann wird dann an einem Punkt
86 gesagt: 'Jetzt musst du geh'n.' Ähm dass es dann für den Jugendlichen
87 glaub ich vielleicht auch nochmal schwieriger, wenn da vorher die ja starke
88 Beziehungsarbeit da war.

- 89 I: Hm (bejahend). Würden Sie von sich behaupten, dass sie ein starkes
90 Harmoniebedürfnis haben?
- 91 E: Oh ja, sehr ausgeprägt. Da muss ich gar nicht überlegen.
- 92 I: Hm (bejahend) (3 Sekunden...) Ähm gibt es in Ihrer Einrichtung
93 Arbeitsbedingungen zur Reduzierung des Stressniveaus? Wenn ja, welche?
- 94 E: Wüsst' ich nicht. Weiß ich nicht.
- 95 I: Also damit mein' ich zum Beispiel ähm kollegiale Beratung, Supervision //
96 ach so ja klar // Teamberater?
- 97 E: Genau, ja.
- 98 I: Was davon?
- 99 E: Teamberater. // Hm (bejahend). // Die find' ich/ ähm für mich persönlich
100 unterstützt das die Arbeit sehr, weil es natürlich jemand ist, der nicht direkt in
101 der Arbeit drin steckt und von außen auch Eindrücke an das Team
102 wiedergeben kann. Auch im Teamprozess sehr unterstützend dabei ist. //
103 Hm (bejahend). // Ähm berät bei Problemen wenn's Konflikte gibt mit
104 Jugendlichen oder auch innerhalb des Teams kann man sich an den
105 Teamberater wenden. Das find' ich/ also empfind ich als sehr hilfreich und
106 unterstützend. Supervision wird natürlich auch angeboten. Ähm da haben wir
107 bislang noch nich'/ also hab' ich bisher noch nicht in Anspruch nehmen
108 können. Aber ich weiß es gibt ein Kontingent für jede/ jeden Bereich, dass
109 man auch Supervision nutzen kann. Dann gibt es Teamtage. Da wird dann
110 gemeinsam wird an Rezepten gearbeitet. Auch an der gemeinsamen
111 Zusammenarbeit untereinander. Im Team wird dann die ähm ja/ der
112 Zusammenhalt auch gefördert. Sowas.
- 113 I: Hm (bejahend). Sehr gut. (3 Sekunden...) Ähm jetzt vielleicht nochmal
114 konkret auf's Team bezogen. // Ja. // Welche Erfahrungen haben Sie mit
115 Ihrer Hochsensibilität im Team gesammelt?
- 116 E: Ich merke, dass ich mir häufig Gedanken mache: 'Hab ich's jetzt richtig
117 gemacht? Was denken die Kollegen über mich? Ist das alles ähm/ hätt' ich
118 das vielleicht so und so machen müssen?' Aber das Gute ist, in meinem
119 Team kann ich das ansprechen. Also ich geb' dann noch Rückmeldung oder
120 ich such' mir oder hol' mir eine ein und frag' dann: 'Wie war das? War das so
121 ne, so wie ich das gemacht hab'/ was hast du dabei gedacht als ich das
122 gemacht habe', und so weiter. // Hm (bejahend) // (3 Sekunden...) Also die
123 Gedanken sind dann da und was ich mache is', ich versuche meine
124 Rückmeldung zu geben.
- 125 I: Hm (bejahend). Sie sagten am Anfang, dass gerade Ihre Kolleginnen und
126 Kollegen ja/ dass Sie oft das Gespräch mit ihnen suchen, wenn auch starke
127 Belastungen da sind. Ähm gab es mal Momente, wo Sie nicht das Gefühl
128 hatten, dass Sie aufgrund Ihrer emotionalen Reaktion da Unterstützung
129 bekommen haben?
- 130 E: (...) Ne.
- 131 I: Hm (bejahend). Also es war immer ertragreich und die Unterstützung war im
132 Team gegeben.

- 133 E: Ja.
- 134 I: Hm (bejahend), okay. Wie ist die Teamleitung mit den Eigenschaften Ihrer
135 Hochsensibilität umgegangen?
- 136 E: (3 Sekunden...) Na ich (...) war mir ja gar nicht bewusst, dass das das 'n
137 Merkmal is' ne, das ich habe. Deswegen/ Wie ist die damit umgegang'? Also
138 nur/ Ich kann nur sagen, dass immer 'n Austausch da war und 'ne
139 Rückmeldung. Und ich auch vorher in Praktika gehört habe: 'Du bist 'ne sehr
140 ruhige Person. Du bist eher zurückhaltend, aber irgendwie in Gesprächen
141 sehr zugewandt und hörst viel zu', ähm also genau Leitung ist da immer so
142 mit umgegangen, dass es da 'ne Rückmeldung gab wie ich da bin, aber nie
143 als Kritik.
- 144 I: Hm (bejahend). (...) Also es wurde vielleicht sogar eher dann positiv // genau
145 // gesehen. // und positiv geseh'n. // Hm (bejahend) hm (bejahend). Gibt es
146 denn vielleicht auch in Bezug auf's Team und auf die Führungskraft oder die
147 Teamleitung/ gab es oder gibt es in der Arbeit Themenpunkte, wo gezielt
148 Kolleginnen und Kollegen auf Sie zukommen, wenn's um bestimmte Fragen
149 geht oder 'ne Einschätzung geht?
- 150 E: (6 Sekunden...) Ich denke nich', dass es mit dem Merkmal zusammenhängt.
151 // Okay. // Da hab' ich/ Nee. Wenn dann geht's darum, weil ich in der Position
152 bin, z.B. Betreuung als Hauptbetreuung mache oder ne, aber jetzt' nicht auf
153 das Merkmal bezogen.
- 154 I: Hm (bejahend), okay. Ja dann komm' wir schon zur vorletzten Frage. Wie
155 sind Sie zu Ihrer eigenen Hochsensibilität eingestellt?
- 156 E: Neugierig (beide lachen). Ähm weil weil ich mir da noch nie die Gedanken
157 d'rüber gemacht hab. Es wurd' die Anfrage gestellt für dieses Interview und
158 dann hab' ich mir/ ist ein Kollege auf mich zugekommen und hat mich
159 gefragt: 'Kannst du dir das vorstellen? Wie stehst du zu dem Thema
160 Sensibilität?' Und ich so: 'Ja'. Sensibilität ist für mich eigentlich sowohl/ also
161 es hat positive und negative Merkmale und deswegen kann ich mir das
162 schon vorstellen, dass es um Hochsensibilität geht. Das war mir gar nicht
163 bewusst. Das habe ich dann erst im Austausch mit Ihnen gemerkt. Ähm
164 deswegen bin ich jetzt neugierig auf dem Weg der Hochsensibilität und
165 denke/ ich kann mir gut vorstellen, dass es bei mir zutrifft. Ich sehe das dann
166 aber eher als etwas, wenn man das erkannt hat ist es eine Ressource. Dann
167 kann man damit arbeiten. Dann kann man in gewissen Situationen selber
168 verstehen, warum handle ich so wie ich handle und wie kann ich dann mal
169 mit umgehen. Und eben auch Strategien zu entwickeln.
- 170 I: Das klingt vielversprechend.
- 171 E: Ja. (beide lachen)
- 172 I: Dann vielleicht noch/Gibt's jetzt noch die Möglichkeit/Möchten Sie noch
173 etwas teilen, was vielleicht bisher noch nich' erwähnt worden ist oder (3
174 Sekunden...) haben Sie sozusagen alles gesagt? Irgendwas (unv.)
- 175 E: Was mir noch durch den Kopf geht is' ähm ich denke, dass auch in der
176 Gesellschaft so'n Stück weit, und da ist so eine Arbeit finde ich auch sehr
177 gut, ähm ein anderer Umgang damit gefunden werden sollte. Ich glaub'
178 vorher wusst' ich gar nicht wie diese Hochsensibilität/ aber wie oft hört man

- 179 auch: 'Du bist so sensibel.' // Hm (bejahend) // 'Du bist total empfindlich.' Und
 180 das kenn' ich eher aus dem privaten Bereich als jetzt im Arbeitsbereich, dass
 181 Leute sagen: 'Was stellst' dich denn jetzt so an?' Ähm ähm ich denke, wenn
 182 sich mehr Leute mit dem Thema beschäftigen, kann das wie gesagt als eine
 183 Ressource gesehen werden. Auch für den/ für die Leute, die dann lernen
 184 damit umzugehen. Und für sie, sagen wir, diese Strategien zu entwickeln
 185 und ähm ja auch im Arbeitsfel/ ähm Arbeitsbereich. Ich hab' jetzt damit nicht
 186 so viele Erfahrungen gemacht, dass es für mich negative Auswirkungen hat,
 187 aber ich denke es gibt auch viele Arbeitgeber, wo das zu Problemen führen
 188 kann, die auch dann vielleicht sogar auch auf der Leitungsebene sagen: 'Sie
 189 sind nicht gemacht für diesen Job, gerade auch in der Jugendhilfe denke ich,
 190 weil Sie zu sensibel sind. Sie können sich nicht abgrenzen. Sie ähm lassen
 191 alles zu nah an sich 'ran. Sie ja sind schnell überfordert. ' Und ähm so wie
 192 Sie vorhin gesagt haben, es trifft auf viele zu, die ähm ja die das betrifft. Und
 193 da denk' ich, dass kann man nicht ausklammern. Da kann man diesen
 194 diesen ähm ja Menschen mit diesem Merkmal kann man nicht einfach
 195 sagen: 'Du bist zu sensibel. Du bist nicht gemacht für die Arbeit. '
- 196 I: Hm (bejahend). Also würden Sie sagen Sie stellen sich auch konkret gegen
 197 diese Stigmatisierungen, // genau // würden auch quasi sagen, wenn das so/
 198 wenn diese Haltung so vertreten ist, dass Sie dann auch dort nicht arbeiten
 199 würden?
- 200 E: Ja.
- 201 I: Ja. Hm (bejahend). Okay.
- 202 E: Ganz klar, dass würd' ich mich ja selber kaputt machen. // Ja // Dann hätt' ich
 203 ja immer das Gefühl ich kann nicht das leisten, was von mir erwartet wird.
- 204 I: Hm (bejahend). Hm (bejahend).
- 205 E: Ja, vielen vielen Dank für diese wertvollen Informationen // gerne // und das
 206 sehr interessante Interview. Ich wünsche Ihnen noch alles Gute auf dem
 207 Weg mit Ihrer Hochsidi/ mit Ihrer Hochsensibilität und wünsche Ihnen alles
 208 Gute.
- 209 I: Dankeschön.
- 210 E: Danke auch.

Erklärung

Ich erkläre hiermit,

- dass ich die vorliegende Studienarbeit selbstständig angefertigt,
- keine anderen als die angegebenen Quellen benutzt,
- die wörtlich oder dem Inhalt nach aus fremden Arbeiten entnommenen Stellen, bildlichen Darstellungen und dergleichen als solche genau kenntlich gemacht und
- keine unerlaubte fremde Hilfe in Anspruch genommen habe.

Münster, den 28.11.2018

A black rectangular box used to redact a signature.

Einverständniserklärung

Ich bin damit einverstanden, dass bei einer Bewertung meiner Bachelorthesis ab einschließlich 1,3 (sehr gut) oder besser diese in der Bibliothek der Katholischen Hochschule Nordrhein-Westfalen (KatHO NRW), Abteilung Münster, eingestellt werden kann.

Münster, den 28.11.2018

A black rectangular box containing a handwritten signature in dark ink.